IL LIBRO TIBETANO *dei* MORTI

LA GRANDE LIBERAZIONE NELL'UDIRE NEL BARDO

COMMENTO E TRADUZIONE DI
Chögyam Trungpa
e
Francesca Fremantle

Questo libro potrebbe essere anche chiamato "Il libro tibetano della nascita", giacché non si riferisce alla morte come tale, ma a un concetto di morte completamente diverso. È un "Libro dello spazio". Lo spazio contiene nascita e morte, lo spazio crea l'ambiente in cui si agisce, si vive e si respira; è l'ambiente fondamentale che fornisce l'ispirazione di questo libro.

Ubaldini Editore - Roma

IL LIBRO TIBETANO
DEI MORTI

LA GRANDE LIBERAZIONE
NELL'UDIRE NEL BARDO

Traduzione e commento
a cura di

Chögyam Trungpa
e
Francesca Fremantle

Il Bardo Thötröl appartiene a una serie di istruzioni sui sei metodi di liberazione: attraverso l'udire, attraverso l'indossare, attraverso il vedere, attraverso il ricordare, attraverso il gustare e attraverso il toccare. I testi di queste istruzioni furono composti da Padmasambhava e sepolti sui monti Gampo, nel Tibet centrale, dove, più tardi, il grande maestro Gampopa fondò il suo monastero. Molti altri testi e oggetti sacri furono sepolti ovunque in vari luoghi del Tibet, e sono noti come terma, 'tesori nascosti'. Padmasambhava trasmise il potere di scoprire i terma ai suoi venticinque discepoli principali e i testi del Bardo furono scoperti da Karma Lingpa, incarnazione di uno di quei discepoli.

Liberazione qui significa che chiunque venga in contatto con questo insegnamento (sia con dubbi che a mente aperta) sperimenta, per il potere di trasmissione contenuto in questi tesori, un improvviso lampo di illuminazione.

Karma Lingpa apparteneva alla tradizione Nyingma, ma i suoi discepoli erano tutti di tradizione Kagyü. Egli trasmise i sei insegnamenti a Dödöl-Dorje, tredicesimo Karmapa, che a sua volta li trasmise a Gyurme-Tenphel, ottavo Trungpa. La trasmissione di questi in-

C. TRUNGPA - F. FREMANTLE

IL LIBRO TIBETANO *dei* MORTI

LA GRANDE LIBERAZIONE NELL'UDIRE NEL BARDO

Ubaldini Editore - Roma

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

nuova traduzione inglese dal tibetano
con commento
di

FRANCESCA FREMANTLE
e
CHÖGYAM TRUNGPA

pubblicata da

Shambala Publications, Inc., Berkeley, 1975

Traduzione italiana di

MARIO MAGLIETTI

IL LIBRO TIBETANO dei MORTI

LA GRANDE LIBERAZIONE ATTRAVERSO L' UDIRE NEL BARDO

del Guru Rinpoce secondo Karma Lingpa

Nuova traduzione dal tibetano
e commento di

Francesca Fremantle e Chögyam Trungpa

Ubaldini Editore - Roma

Dedicato a

Sua Santità il XVI Gyalwa Karmapa
Rangjung Rigpi Dorje

PREFAZIONE

Il Bardo Thötröl [1] fa parte di una serie di istruzioni riferentisi ai sei metodi di liberazione: liberazione attraverso l'udire, liberazione attraverso l'indossare, liberazione attraverso il vedere, liberazione attraverso il ricordare, liberazione attraverso il gustare e liberazione attraverso il toccare. Esse furono composte da Padmasaṃbhava e scritte da sua moglie, Yeshe Tsogyal, assieme al sādhana dei due maṇḍala delle quarantadue divinità pacifiche e delle cinquattotto infuriate.

Padmasaṃbhava seppellì questi testi sui monti Gampo, nel Tibet centrale, dove, più tardi, il grande maestro Gampopa fondò il suo monastero. Oltre a questo, molti altri testi e oggetti sacri furono seppelliti ovunque in vari luoghi del Tibet, e sono noti come terma, 'tesori nascosti'. Padmasaṃbhava trasmise il potere di scoprire i terma ai suoi venticinque discepoli principali. Più tardi i testi del Bardo furono scoperti da Karma Lingpa, incarnazione di uno di essi.

Liberazione, in questo caso, significa che chiunque venga in contatto con questo insegnamento (sia con dubbi che a mente aperta) per il potere di trasmissione contenuto in questi tesori sperimenta un improvviso lampo di illuminazione.

Karma Lingpa apparteneva alla tradizione Nyingma, ma i suoi discepoli erano tutti di tradizione Kagyü. Trasmise i sei insegnamenti sulla liberazione per primo a Dödül-Dorje, tredicesimo Karmapa, che, a sua volta, li trasmise a Gyurme-Tenphel, ottavo Trungpa. La trasmissione di questi insegnamenti fu così tenuta viva nei monasteri di Surmang, della linea di discendenza dei Trungpa, e da lì, di nuovo, si diffusero nella tradizione Nyingma.

Chi riceve questi insegnamenti pratica il sādhana e studia i testi per assimilare completamente i due maṇḍala che entrano a far parte della sua esperienza.

Ricevetti questa trasmissione all'età di otto anni e fui istruito in

[1] Tibetano: bar-do'i-thos-grol.

questi insegnamenti dai miei tutori che mi guidarono, anche, nel modo di procedere con i morenti. Conseguentemente, da allora, visitai persone morenti, o già morte, circa cinque volte alla settimana. Questo continuo contatto col processo della morte, particolarmente osservare i propri amici e i parenti prossimi, è considerato estremamente importante per chi segue questa tradizione, perché la nozione di impermanenza diventi esperienza vissuta, piuttosto che mera posizione filosofica.

Questo libro costituisce un ulteriore tentativo per rendere questo insegnamento applicabile agli occidentali. Spero che anche il sādhana venga tradotto in un prossimo futuro, così che questa tradizione possa essere integralmente portata avanti.

CHÖGYAM TRUNGPA RINPOCE

INTRODUZIONE

Per pura coincidenza questa introduzione viene scritta nel monastero di Rumtek, nel Sikkim, che guarda la valle di Gangtok dove, mezzo secolo fa, Kazi Dawa-Samdup tradusse, e W. Y. Evans-Wentz redasse, la prima versione inglese del Bardo Thötröl. Un ulteriore legame con essi è costituito dal fatto che questa nuova traduzione appare in una serie dedicata a Evans-Wentz.

Poiché la loro opera è largamente conosciuta e ha sollevato tanto interesse per il Buddhismo, ci si può chiedere quale utilità possa avere una nuova versione. Evans-Wentz stesso fornisce in parte una risposta nella sua introduzione, in cui riconosce "il carattere pionieristico dell'opera". Da allora, particolarmente dopo l'esodo dal Tibet di molti dei lama più importanti, le informazioni sul Buddhismo tibetano e l'interesse per esso si sono largamente accresciuti. Esso non è più oggetto di studi puramente accademici, ma costituisce una tradizione viva che sta ora mettendo le radici anche in occidente. Ciò rende possibile un nuovo approccio alla traduzione, in cui viene data grande importanza all'applicazione pratica del testo e permette di trasmetterne lo spirito vitale e diretto.

Nell'estate del 1971, presso la Comunità contemplativa della Coda della Tigre nel Vermont, Chögyam Trungpa Rinpoce tenne un seminario intitolato *Il libro tibetano dei morti*, che è incluso qui come commentario. Durante il seminario si servì di un testo tibetano e i partecipanti seguirono l'edizione di Evans-Wentz. Si presentarono continuamente problemi circa la traduzione e lo stile di espressione e, in conseguenza di questi, si decise di preparare una nuova versione.

Per la presente traduzione ci si è serviti dell'edizione tibetana pubblicata da E. Kalsang (Varanasi, 1969) e di tre xilografie. Poche secondarie omissioni ed errori sono stati corretti facendo riferimento alle edizioni xilografiche, ma nei quattro testi non esistono differenze circa i punti essenziali. È perciò sorprendente trovare notevoli discordanze con la traduzione precedente e senza entrare nei dettagli sarà opportuno tuttavia accennare ad alcuni punti di rilievo.

Kazi Dawa-Samdup ha, in molte occasioni, cambiato la traduzione

rispetto all'originale considerandolo errato. Nelle note il redattore cita i testi tibetani usati — un manoscritto e una xilografia — aggiungendo che il traduttore ha corretto certe parole ritenute errate. Pare che molte di queste alterazioni siano state fatte per armonizzare il sistema di corrispondenze di divinità, colori simbolici e così via, con quelli che si ritrovano in altri testi. Gli esempi più rimarchevoli sono i seguenti (i riferimenti sono tratti dall'edizione paperback, Oxford University Press, 1960):

— a pagina 95, nota 3, il femminile 'Kuntu-Zang-mo' (Samantabhadrī) è cambiato nel maschile 'Kuntu-Zang-po' (Samantabhadra), che così appare due volte. Ma la sostanza di questo passaggio sta nel simbolismo dell'unione degli aspetti maschile e femminile della mente. Dal momento che Evans-Wentz stesso vi fa riferimento nella stessa nota e nella nota 3 della pagina seguente, è difficile capire come egli, o il traduttore, abbiano potuto ritenere errato il testo.

— Alle pagine 106 e 109 'materia' (che noi traduciamo come 'forma') e 'coscienza' sono invertite per farle apparire rispettivamente il primo e il secondo giorno benché nella xilografia appaiano nell'ordine inverso. In modo simile, alle pagine 108 e 111, le consorti 'Sangyay-Chanma' (Buddha-locanā) e 'Māmakī' sono scambiate.

— A pagina 114, durante il quarto giorno, la luce dei preta (spiriti affamati) è descritta come rossa e a pagina 117, quinto giorno, la luce degli asura (dèi gelosi) è data come verde, mentre in questa versione queste luci sono rispettivamente gialla e rossa. I colori delle sei sfere ricorrono di nuovo alle pagine 124 e 174 dove Evans-Wentz mette in nota il tibetano e spiega i cambiamenti fatti dal traduttore per fare corrispondere i colori ai colori dei buddha.

L'iconografia buddhista non è comunque assolutamente conseguente. Apparenti incongruenze simili a queste ricorrono di frequente sostenute sempre da qualche ragione. In tutti questi casi i nostri quattro testi coincidono con la xilografia usata da Evans-Wentz e, nella maggior parte dei casi, anche con il manoscritto, perciò, con tutta probabilità, tale uniformità sta a indicare la versione corretta.

Nelle due traduzioni possono riscontrarsi altre differenze relative all'uso della terminologia specificamente buddhista. I testi originali del buddhismo furono scritti in sanscrito o in pali (lingua derivata molto prossima al sanscrito) e furono tradotti in tibetano a partire dal settimo secolo. A quei tempi la lingua tibetana non aveva subito l'influsso di alcun sistema di pensiero altamente sviluppato e poté perciò essere adattata senza troppe difficoltà; in realtà un nuovo linguaggio filosofico fu creato per trasmettere gli insegnamenti buddhisti. Tradurre in una lingua europea del ventesimo secolo presenta una situazione comple-

tamente nuova. Il pensiero occidentale si è sviluppato lungo linee molto diverse rispetto al pensiero orientale e così, se un termine è scelto dal vocabolario filosofico o religioso, conterrà inevitabilmente tutta una serie di associazioni e implicazioni che possono essere estranee ai significati fondamentali del Buddhismo. D'altra parte l'intera portata di significato di un termine sanscrito può non ritrovarsi in nessuna singola parola inglese. In questi casi l'equivalente inglese richiede una spiegazione come lo richiede l'originale, ma il termine sanscrito offre il vantaggio di non permettere associazioni che possano indurre il lettore in errore.

Certi termini sono perciò conservati in sanscrito, la loro lingua originale, benché il Bardo Thötröl sia stato scritto in tibetano. Anche i nomi delle divinità sono dati in sanscrito perché sono più conosciuti in questa forma e possono così essere più facilmente identificati in altre fonti. Questo uso fu spesso seguito dai traduttori tibetani anche se non in modo conseguente in questo particolare testo.

Perciò può apparire incongruente introdurre due parole tibetane: 'bardo' stesso e 'yidam'. Ma una ragione di ciò sta nel fatto che questi sono i termini più facili da usare e sono noti a quanti studiano il Buddhismo, che saranno i lettori principali di questo libro. La possibile traduzione di bardo come 'stato intermedio' è sgradevole se ripetuta di frequente; lo stesso si può dire del sanscrito 'antarābhāva' che è anche un termine poco noto dal momento che questo insegnamento si sviluppò in Tibet più che in India. Yidam, come viene usato nel Buddhismo tibetano, assume implicazioni piuttosto diverse dal sanscrito iṣṭadevatā, 'divinità prescelta', comune nell'induismo. È stato tradotto come 'divinità protettrice' (che dovrebbe piuttosto essere usato per descrivere i dharmapāla) o 'divinità tutelare', ma tutti questi termini si riferiscono all'idea di un essere esterno, che agisce come guardiano personale o aiuto, mentre il reale significato di yidam è assolutamente interiore e psicologico; lo yidam è espressione della natura fondamentale dell'individuo, visualizzata come forma divina perché egli possa porsi in relazione con essa ed esprimere tutta la potenzialità.

È opportuno notare che molti dei termini che meglio esprimono gli insegnamenti del Buddhismo fanno parte del linguaggio della psicologia contemporanea perché le posizioni di certe scuole della psicologia occidentale sono spesso più prossime al Buddhismo che non quelle della filosofia e delle religioni occidentali.

Il concetto di peccato, ad esempio, viene inevitabilmente associato al peccato originale, alla colpa e alla punizione, che non hanno posto nella maggior parte degli insegnamenti orientali. Il Buddhismo, in particolare, ricerca la causa di fondo del peccato e della sofferenza e scopre che questa consiste nel credere in un 'sé', o ego, come centro dell'esistenza. Questa

credenza non è causata dal male innato, ma dalla mancanza di consapevolezza o ignoranza, circa la vera natura dell'esistenza. Poiché sperimentiamo la totalità della vita da questo punto di vista falsamente centralizzato non possiamo conoscere il mondo come realmente è. Questo si intende affermare quando si dice che il mondo è irreale. Il rimedio consiste nel vedere al di là dell'illusione, nel raggiungere una conoscenza profonda della vacuità, assenza di ciò che è falso. Inseparabile dalla vacuità è la luminosità, presenza di ciò che è reale, il terreno di base sul quale il corso della vita si sviluppa.

Concetti quali condizionamento, modelli nevrotici di pensiero e influssi inconsci, sembra siano più appropriati, in questo libro, che non termini religiosi convenzionali. Nel commentario parole come neurosi e paranoia vengono usate per descrivere non condizioni patologiche ma i naturali risultati di questo fondamentale stato della mente. 'Proiezioni' sta a indicare il modo in cui vediamo le cose, colorate dai nostri stessi atteggiamenti. Nel testo è la traduzione di un termine tibetano (snang) che fondamentalmente significa 'luce' o 'ciò che appare', sia interiore che esteriore, e che Kazi Dawa-Samdup tradusse come 'forma-pensiero' o 'visione'. 'Proiezione' supera la distinzione tra soggettivo e oggettivo.

Un breve profilo della psicologia buddhista rilevante per questo libro può essere utile come base per le dettagliate spiegazioni offerte nel commentario. L'evoluzione dello stato d'essere che pone l'ego al centro di tutto viene analizzata seguendo il sistema dei cinque skandha. Skandha letteralmente significa agglomerato o gruppo, ma il suo significato può essere meglio reso con 'componente psicologica'.

La prima componente è la forma (rūpa), inizio dell'individualità e dell'esistenza separata e divisione dell'esperienza in soggetto e oggetto. Ora c'è un 'sé' primitivo consapevole del mondo esterno. Appena ciò accade, il sé reagisce a quanto lo circonda: questo è il secondo stadio, la sensazione (vedanā). Non è ancora emozione completamente sviluppata, è solo istintivo piacere, dispiacere o indifferenza; ma essa non appena l'entità centralizzata si autoafferma si fa più complessa, reagendo non solo passivamente ma anche attivamente. Questo è il terzo stadio, la percezione (saṃjñā), nel senso più pieno, quando il 'sé' è consapevole dello stimolo e automaticamente risponde. La quarta componente è il concetto (saṃskāra), e si riferisce all'attività intellettuale ed emotiva che segue alla percezione. È ciò che sistema le cose ed edifica i moduli della personalità e del karma. Infine c'è la coscienza (vijñāna) che coordina le percezioni sensoriali con la mente. Il 'sé' è diventato così un universo completo in se stesso; invece di percepire direttamente il mondo come realmente è, proietta le proprie immagini intorno a esso.

L'insegnamento fondamentale di questo libro si basa sul riconoscimento delle proprie proiezioni e sul dissolvimento del senso del 'sé' alla luce della realtà. Non appena ciò avviene, le cinque componenti psicologiche dello stato mentale confuso e non-illuminato diventano fattori d'illuminazione: esse vengono trasmutate nelle loro forme trascendenti o purificate, che si presentano durante i primi cinque giorni del bardo della dharmatā.

Durante queste esperienze visionarie appaiono anche le sei sfere di esistenza, i sei stati principali della mente confusa, descritti dettagliatamente nel commentario. Ciascuna appare assieme alla sua alternativa, la possibilità di liberarsi di quella particolare ossessione, cessando di aggrapparsi alla sicurezza offerta dall'entità centralizzata, lasciandosi dissolvere nella corrispondente manifestazione della saggezza.

Queste 'saggezze' sono i maṇḍala dei cinque tathāgata. Tathāgata significa letteralmente 'andato così', che può essere parafrasato come 'colui che si è unificato con l'essenza di ciò che è'. È sinonimo di buddha, 'risvegliato' e jina, 'vittorioso'. I cinque tathāgata esprimono così i cinque principali moduli di energia della natura-di-buddha, la coscienza completamente risvegliata. Le qualità che essi personificano costituiscono le cinque saggezze, ma in saṃsāra — il mondo o stato mentale in cui viviamo — queste energie appaiono come veleni o emozioni confuse. Ogni cosa del mondo, tutti gli esseri viventi, i luoghi, gli eventi e così via, posseggono una caratteristica predominante che li collega a uno dei cinque tathāgata; essi sono noti perciò anche come le 'cinque famiglie'.

Il primo dei tathāgata, situato al centro del maṇḍala, è Vairocana. Rappresenta il veleno fondamentale della confusione, o ignoranza che deliberatamente ignora, da cui tutti gli altri evolvono, ma è anche la saggezza del dharmadhātu, lo spazio illimitato che tutto pervade, in cui ogni cosa esiste come realmente è. Questo è l'inverso dell'ignoranza. Poiché è la figura originaria e centrale, la sua famiglia è nota semplicemente come famiglia-tathāgata o -buddha, termini che, di nuovo, indicano l'opposto dell'ignoranza.

Il secondo tathāgata è Akṣobhya, nella parte orientale del maṇḍala, che, secondo la tradizione indiana, è situata in basso. In altri testi Akṣobhya può apparire al centro e Vairocana all'est, e si riscontra perciò, spesso, qualche alterazione nei loro attributi; questa è la ragione per cui sia il colore bianco che il blu appaiono il primo e il secondo giorno, e c'è talvolta un'apparente confusione nella composizione del maṇḍala. Akṣobhya è il capo della famiglia vajra, il cui veleno è l'aggressività, o l'odio. Esso è trasmutato nella saggezza-specchio, che riflette ogni cosa con calma, al di là di ogni critica.

Nella parte meridionale del maṇḍala, a sinistra, si trova Ratnasaṃbhava, capo della famiglia-ratna. Ratna significa gioiello e, in particolare, il gioiello che esaudisce i desideri. Perciò qui il veleno è l'orgoglio, che deriva dal possesso di ricchezze di qualsiasi tipo; il suo antidoto è la saggezza dell'eguaglianza e dell'equanimità.

Sopra, all'est, si trova Amitābha, la cui famiglia è padma, il fiore di loto. Simboleggia la passione e il desiderio, l'attaccarsi famelicamente a ogni cosa. La saggezza che corrisponde a questo veleno è la discriminazione, che porta la serenità e il distacco necessari a trasformare la passione in compassione.

Infine, a destra, nella parte situata a nord, si trova Amoghasiddhi, la famiglia-karma. Karma qui significa azione ed ha per simbolo la spada o il doppio vajra. L'invidia è il veleno associato con il karma e scaturisce dall'insaziabile ambizione che guida questo tipo di attività, mentre il suo aspetto illuminato è la saggezza che porta a termine le azioni.

I cinque tathāgata posseggono molti altri attributi, descritti e spiegati nel commentario. Sono anche accompagnati dai loro aspetti femminili e da emanazioni sotto forma di bodhisattva.

Mentre i buddha personificano le qualità trascendenti dell'illuminazione esistenti al di là del flusso della vita, il principio del bodhisattva rappresenta l'impegno attivo per il bene di tutti gli esseri. I bodhisattva possono essere considerati come le attività delle cinque saggezze; l'energia femminile offre l'elemento fertile che le completa e permette loro di manifestarsi pienamente. Queste e tutte le altre divinità che compaiono nel libro potrebbero essere definite come espressioni del mondo alla luce della realtà. Personificano le varie manifestazioni dell'energia che sperimentiamo come esistenza totale, fisica, mentale e emotiva. Benché normalmente non percepiamo la nostra vita in termini di energia, i suoi effetti sono costantemente con noi. Trungpa Rinpoce li traduce in un linguaggio che siamo in grado di riconoscere più facilmente: emozioni, qualità, ambiente, modo di vita, azioni ed eventi.

Così, benché questo libro sia dichiaratamente scritto per i morti, in realtà esso riguarda la vita. Buddha stesso non discuterebbe ciò che accade dopo la morte, perché simili questioni non sono utili nella ricerca della realtà qui e ora. Ma la dottrina della reincarnazione, i sei tipi di esistenza e lo stato intermedio tra questi, si riferiscono decisamente a questa vita, sia che siano applicabili o no anche dopo la morte. Si pone spesso in evidenza che la lettura del Bardo Thötröl alla persona defunta ha come scopo di ricordarle ciò che ha praticato durante la vita. Questo *Libro tibetano dei morti* può insegnarci a vivere.

FRANCESCA FREMANTLE

LA GRANDE LIBERAZIONE ATTRAVERSO L'UDIRE NEL BARDO

Commentario

Commentario di Chögyam Trungpa Rinpoce

Il messaggio del libro

Un problema fondamentale sembra sorgere quando si fa riferimento al *Libro tibetano dei morti.* Il tentativo di paragonarlo al *Libro egiziano dei morti*, in termini di mitologia e di credenze relative ai defunti, non sembra cogliere il punto centrale, cioè il principio fondamentale della nascita e della morte costantemente ricorrenti in questa vita. Ci si potrebbe riferire a questo libro come a "Il libro tibetano della nascita". Il libro non si riferisce alla morte come tale, ma a un concetto di morte completamente diverso. È un "Libro dello spazio". Lo spazio contiene nascita e morte, lo spazio crea l'ambiente in cui ci si comporta, si respira e si agisce; è l'ambiente fondamentale che fornisce l'ispirazione per questo libro.

La civiltà pre-buddhista Bön del Tibet offriva indicazioni molto accurate circa il modo di trattare la forza psichica che la persona defunta lascia dietro di sé, le impronte o la temperatura, per così dire, che essa lascia dietro di sé quando se ne è andata. Sembra che tanto la tradizione Bön che quella egiziana si riferiscano a questo particolare tipo di esperienza, cioè come rapportarsi alle impronte, più che avere a che fare con la coscienza della persona. Ma il principio fondamentale che sto cercando di chiarire ora è quello dell'incertezza di sanità e insania, o confusione e illuminazione, e della possibilità di ogni sorta di scoperte visionarie che si compiono sulla via verso la sanità o l'insania.

Bardo significa intervallo; non solo l'intervallo di sospensione dopo la morte, ma anche sospensione nella situazione della vita; la morte avviene anche nella situazione della vita. L'esperienza del bardo fa parte della nostra struttura psicologica di base. Compiamo costantemente ogni sorta di esperienze di bardo, esperienze di paranoia e di incertezza nella vita di ogni giorno; è come non essere

certi del nostro terreno, non sapere bene cosa abbiamo chiesto o in cosa ci stiamo mettendo. Perciò questo libro non è solo un messaggio per coloro che stanno per morire, o che sono già morti, ma è anche un messaggio per coloro che sono già nati; nascita e morte avvengono in ognuno costantemente, proprio in questo istante.

L'esperienza del bardo può essere vista in termini delle sei sfere di esistenza che attraversiamo, le sei sfere dei nostri stati psicologici. Poi può essere vista in termini delle diverse divinità che ci vengono incontro, come descritto nel libro. Durante la prima settimana le divinità pacifiche, durante l'ultima le divinità infuriate; ci sono i cinque tathāgata e gli heruka, e ci sono le gaurī, messaggere dei cinque tathāgata, che si presentano in varie forme terrificanti e rivoltanti. I particolari che vengono presentati qui corrispondono in larga misura a ciò che accade nelle nostre situazioni di vita quotidiana, non sono solamente esperienze psichedeliche, o visioni, che appaiono dopo la morte. Queste esperienze possono essere viste semplicemente in termini di situazioni di vita; su questo stiamo cercando di lavorare.

In altre parole, il tutto è basato su un altro modo di guardare il nostro quadro psicologico in termini di una situazione meditativa pratica. Nessuno ci salverà, tutto è lasciato all'individuo, l'impegno a chi noi siamo. Guru e amici spirituali possono istigare questa possibilità, ma fondamentalmente non hanno alcuna funzione.

Come sappiamo che queste cose accadono realmente a chi sta morendo? Forse qualcuno è ritornato dalla tomba e ci ha raccontato le esperienze compiute? Queste impressioni sono così forti che chi è nato da poco dovrebbe ricordare il periodo tra la morte e la nascita; ma poi, mentre cresciamo, veniamo indottrinati dai genitori e dalla società, ci situiamo in una cornice diversa e le profonde impressioni originali, a parte improvvisi lampi occasionali, svaniscono. E siamo così sospettosi nei confronti di esperienze di tal genere, abbiamo tanta paura di perdere una base tangibile nel senso del vivere in questo mondo, che trattiamo ogni tipo di esperienza intangibile con esitazione, o l'abbandoniamo del tutto. Considerare questo processo dal punto di vista di quel che accade quando moriamo sarebbe come studiare un mito; abbiamo bisogno, invece, di una certa esperienza pratica di questo continuo processo di bardo.

C'è il conflitto tra corpo e coscienza, e c'è la continua esperienza di morte e nascita. C'è anche l'esperienza del bardo della dharmatā, la luminosità, e del bardo del divenire, di possibili futuri genitori o situazioni concrete. Ci sono continue visioni di divinità furiose e pacifiche che avvengono costantemente, proprio in questo istante. Se siamo

abbastanza aperti e realisti per guardare in questo modo, l'esperienza della morte e dello stato di bardo non sarà solamente un mito o uno shock straordinario, perché avremo già lavorato su di essa e avremo preso coscienza dell'intero processo.

IL BARDO DEL MOMENTO CHE PRECEDE LA MORTE

La prima fondamentale esperienza di bardo è l'esperienza dell'incertezza relativa al fatto se si stia realmente morendo, nel senso di perdere contatto con il mondo concreto, oppure se si possa andare avanti continuando a vivere. Questa incertezza non è vista in termini di lasciare il corpo, ma semplicemente in termini di perdere la propria base, della possibilità di uscire dal mondo reale per entrare in un mondo irreale.

Si potrebbe dire che il mondo reale è quello in cui sperimentiamo piacere e dolore, bene e male. Esiste un atto d'intelligenza che fornisce i criteri relativi alle cose così come sono, una nozione dualistica di base. Ma se siamo in contatto totale con questo modo di sentire dualistico, questa assoluta esperienza di dualismo è, di per sé, l'esperienza del non-dualismo. Allora non c'è problema, poiché il dualismo è visto da un punto di vista perfettamente aperto e chiaro in cui non c'è conflitto; è una straordinaria visione totale di unitarietà. Il conflitto sorge perché il dualismo non è visto così com'è; è visto con pregiudizio, in modo estremamente rozzo. In realtà, non percepiamo nulla correttamente e cominciamo a chiederci se qualcosa come 'me stesso' e 'le mie proiezioni' esista realmente. Perciò, quando parliamo del mondo dualistico come confusione questa confusione non è il mondo dualistico completo ma quello incompleto, che crea insoddisfazione e incertezza tremende; essa si sviluppa fino al punto della paura di diventare pazzi, il punto in cui esiste la possibilità di lasciare il mondo del dualismo ed entrare in una vacuità confusa e indistinta, il mondo dei morti, il cimitero nella nebbia.

Il libro descrive l'esperienza della morte considerando i diversi elementi, andando sempre più a fondo. Quando l'elemento terra si dissolve in acqua, ci si sente fisicamente pesanti, e quando l'acqua si dissolve in fuoco, la circolazione comincia a cessare di funzionare. Quando il fuoco si dissolve in aria, le sensazioni di calore e crescita cominciano a svanire, e quando l'aria si dissolve in spazio si perde l'ultima sensazione di contatto con il mondo fisico. Infine, quando lo spazio, o coscienza, si dissolve nella nāḍī centrale, emerge un senso di luminosità interiore, un intimo splendore, ogni cosa si ritira completamente all'interno dell'essere.

Queste esperienze si compiono costantemente. Lo stato tangibile, logico, si dissolve e non si è certi se si sia raggiunta l'illuminazione o perduta la propria sanità di mente. Quando questa esperienza si manifesta, può essere vista in quattro o cinque stadi diversi. Per prima cosa, la qualità tangibile della logica fisica e viva si fa più vaga; in altre parole, si perde il contatto fisico. Quindi, automaticamente, ci si rifugia in una situazione più funzionale, l'elemento acqua; ci si rassicura perché la mente ancora funziona. Nello stadio seguente la mente non è più certa di funzionare perfettamente, qualcosa comincia ad arrestarsi nella sua 'circolazione'. L'unico modo di porsi in relazione è attraverso le emozioni, si tenta di pensare a qualcuno che si ama o si odia, a qualcosa di molto intenso, perché la qualità liquida della circolazione non funziona più e così l'ardente temperatura di amore e odio diventa più importante. Anche questo, gradualmente, si dissolve in aria e si compie una tenue esperienza di apertura, c'è una tendenza a perdere la presa della concentrazione sull'amore o del tentativo di ricordare la persona amata. Il tutto, dentro, sembra essere vuoto.

L'esperienza che segue è la luminosità. Ci si vorrebbe arrendere perché non si può più lottare e sorge, in quel momento, una sorta di trascuratezza. È come se dolore e piacere si manifestassero allo stesso tempo, o una pioggia potente di acqua fredda gelata e di acqua calda bollente cadesse simultaneamente sul nostro corpo. È un'esperienza intensa, molto potente e piena, l'esperienza dell'unitarietà in cui dolore e piacere sono un'unica cosa. Lo sforzo dualistico per cercare di *essere* qualcosa è totalmente confuso dalle due forze estreme costituite dalla speranza dell'illuminazione e dalla paura di diventare pazzi. I due estremi sono così vicini da permettere un certo rilassamento; e quando non si lotta più la luminosità si manifesta naturalmente.

La fase che segue è l'esperienza della luminosità nella vita di ogni giorno. La luminosità è terreno o sfondo neutro, un intervallo quando l'intensità si allenta. Allora una certa intelligenza comincia a collegarla allo stato risvegliato della mente e ciò produce un lampo improvviso di esperienza meditativa, o natura-di-buddha, che potrebbe essere definita anche dharmakāya. Ma se non abbiamo modo di collegarci con l'intelligenza fondamentale e un'energia confusa ancora domina i nostri processi mentali, allora l'energia cresce ciecamente e, alla fine, dall'energia assoluta della luminosità precipita a diversi livelli di energia, per così dire, diluita. Una certa tendenza di base ad aggrapparsi comincia a emergere nello stato di luminosità e da essa si sviluppa l'esperienza delle sei sfere del mondo, relativa all'intensità di quella. Ma questa tensione o rigidità non può funzionare solamente da sé,

senza essere attivata dall'energia; in altre parole, l'energia viene usata per aggrapparsi. Possiamo ora considerare le sei sfere del mondo dal punto di vista di diversi tipi di istinto.

LA SFERA INFERNALE

Possiamo cominciare dalla sfera infernale, la più intensa. Dapprima le energie e le emozioni s'intensificano in un crescendo tale che, ad un certo punto, ci si trova confusi e incerti se siano le energie a controllare noi o noi a controllare loro. Poi, improvvisamente, perdiamo il filo di questa sfida e la mente entra in uno stato vacuo, la luminosità. Da questo stato vacuo comincia a svilupparsi un'intensa tentazione a lottare, e questa paranoia induce terrore. All'origine, paranoia e terrore avrebbero dovuto lottare contro qualcosa, ma ora non si è ben certi contro chi si lotta; e quando tutto ciò si è sviluppato, il terrore comincia a volgersi verso di noi. Quando si cerca di colpire all'esterno, invece di combattere la proiezione si colpisce dentro noi stessi.

È come la storia dell'eremita che vide davanti a sé una coscia d'agnello, volle prenderla e cuocerla. Il suo maestro gli disse di segnarla con una croce ed egli, più tardi, scoprì che la croce era segnata sul suo petto. È la stessa idea: si pensa che ci sia qualcosa, fuori, da attaccare, combattere o vincere. Nella maggior parte dei casi l'odio è così. Si è adirati contro qualcosa e si cerca di distruggerlo, ma, al tempo stesso, il processo diventa autodistruttivo e si volge all'interno; allora si vorrebbe fuggire via, ma sembra troppo tardi, siamo divenuti l'ira stessa, e non si sa dove fuggire. Perseguitiamo noi stessi costantemente, questo è lo svilupparsi dell'inferno.

Descrizioni estremamente vive dell'inferno si trovano nel *Prezioso ornamento della liberazione* di Gampopa e, simbolicamente, ogni intensa tortura è un ritratto psicologico di noi stessi. Nella sfera infernale non si è esattamente puniti, ma sopraffatti da un ambiente di terrore, descritto come campi e montagne di ferro incandescente e spazi pieni di scintille di fuoco. Se si decide di fuggire si deve camminare sul metallo bruciante, se si decide di non fuggire si resta carbonizzati. C'è un senso d'intensa claustrofobia, il calore proviene da tutte le direzioni; la terra intera si è trasformata in metallo bollente, fiumi interi sono diventati ferro fuso e il cielo è completamente permeato dal fuoco. L'altro tipo di inferno è l'opposto di questo, è l'esperienza del freddo intenso e della neve, un mondo di ghiaccio in cui tutto è completamente gelato: è un altro tipo di aggressività, l'aggressività che rifiuta di comunicare con gli altri. È una specie d'indignazione che deriva, di solito, da un grande orgoglio e l'or-

goglio si trasforma in un ambiente freddo, di ghiaccio, che, rafforzato dall'autocompiacimento, comincia a penetrare nel nostro sistema. E questo non ci permette di danzare, di sorridere e di ascoltare la musica.

LA SFERA DEGLI SPIRITI FAMELICI

C'è poi un'altra sfera mentale, quella dei preta o spiriti famelici. Per cominciare entriamo nella luminosità fomentando, questa volta, non l'aggressività ma l'avidità. C'è un senso di povertà e, al tempo stesso, un senso di ricchezza, contraddittori eppure simultanei.

Nella sfera degli spiriti famelici c'è un enorme senso di ricchezza, l'impressione di accumulare una grande quantità di averi; qualunque cosa si desideri non occorre cercarla, ci si ritrova a possederla. Ciò rende ancora più famelici, c'è un senso di privazione, perché la soddisfazione deriva non solo dal possesso ma dalla ricerca. Ora, dal momento che abbiamo già tutto, non possiamo andare in giro a cercare qualcosa e possederlo. È estremamente frustrante, una fame fondamentalmente insaziabile. È come essere completamente sazi, così sazi da non poter più mangiare; ma ci piace mangiare e così cominciano le allucinazioni del sapore del cibo e del piacere di mangiarlo, assaporarlo, masticarlo, ingoiarlo e digerirlo. L'intero processo è estremamente invitante e si prova grande invidia per gli altri che possono essere affamati e mangiare. Tutto ciò è simboleggiato dall'immagine di un essere dal ventre gigantesco, un collo estremamente sottile e una bocca piccolissima. Vi sono vari stadi in questa esperienza, a seconda dell'intensità della fame. Qualcuno può raccogliere il cibo, ma questo si dissolve e non lo si può mangiare; qualcuno può raccogliere il cibo e metterlo in bocca, ma non può inghiottirlo; qualcuno può inghiottirlo ma quando arriva allo stomaco comincia a bruciare. Ci sono molti livelli diversi di fame che si manifestano costantemente nella vita di ogni giorno.

La gioia del possesso, una volta che possediamo, non produce più piacere, e siamo costantemente alla ricerca di qualcosa di nuovo da possedere, è lo stesso identico processo che si ripete; c'è una intensa fame costante non basata su un senso di povertà ma sul fatto di realizzare che abbiamo già tutto, eppure non possiamo goderne. Qui, l'energia, l'atto di scambio, sembra essere il fatto più eccitante: accumulare, possedere, indossare o mangiare. Questo tipo di energia è uno stimolo, ma la qualità dell'avidità lo compromette. Quando abbiamo qualcosa tra le mani, vogliamo possederlo, non proviamo più il semplice piacere di averlo tra le mani ma non vogliamo lasciarlo an-

dare. È di nuovo un rapporto di tipo amore-odio con le nostre proiezioni. È come l'analogia secondo cui il giardino del vicino è più verde; appena il giardino diventa nostro ci accorgiamo che gioia o apprezzamento della bellezza come la veedvamo prima non ci sono più; la qualità romantica della storia d'amore comincia a sbiadire.

LA SFERA ANIMALE

La sfera animale è caratterizzata dall'assenza del senso dell'umorismo. Scopriamo che nella luminosità non possiamo rimanere neutrali e, perciò, cominciamo a fingerci sordomuti, giochiamo intelligentemente agli ignoranti, il che significa che stiamo completamente celando un'altra area, l'area del senso dell'umorismo. Simbolo di ciò sono gli animali che non possono ridere né sorridere; gli animali conoscono la gioia e il dolore, ma non conoscono il senso dell'umorismo né l'ironia.

Qualcosa potrebbe svilupparsi se si credesse in un determinato sistema religioso, o in conclusioni teologiche o filosofiche oppure semplicemente, restando sicuri, pratici e solidi. Un individuo del genere potrebbe essere molto efficiente, molto bravo e coerente nel lavoro, e abbastanza soddisfatto. Sarebbe come un agricoltore che si occupa della sua fattoria metodicamente, con consapevolezza costante, apertura ed efficienza, o come un funzionario che manda avanti certi affari o come qualcuno che ha famiglia e la cui vita è molto felice, prevedibile e sicura, senza misteri. Se acquista un nuovo aggeggio, ci sono sempre le istruzioni per l'uso. Se c'è qualche problema, può rivolgersi all'avvocato, al prete o alla polizia, tutti professionisti anch'essi sicuri e tranquilli nelle rispettive professioni. Tutto ciò è estremamente sensato e prevedibile, e, al tempo stesso, estremamente meccanico.

Quel che non va è che, se si presenta una situazione sconosciuta o imprevedibile, c'è un senso di paranoia, come se si fosse minacciati. Se c'è qualcuno che non lavora, che ha un aspetto diverso, che ha uno stile di vita irregolare, anche la sola esistenza di gente del genere diventa, di per sé, una minaccia. Tutto ciò che è imprevedibile costituisce fondamentalmente una minaccia per questo modello-ideale di base. Così, questa situazione apparentemente solida ed equilibrata, senza il senso dell'umorismo, è la sfera animale.

LA SFERA UMANA

La sfera umana presenta un altro tipo di situazione, diversa da quella della sfera animale del solo vivere per vivere o per sopravvivere. La sfera umana è fondata sulle passioni, sulla tendenza a

esplorare e godere; è l'area della ricerca e dello sviluppo, del tentativo costante di arricchire. Si potrebbe dire che la sfera umana è più prossima, psicologicamente, alla caratteristica dello spirito famelico che si sforza di ottenere qualcosa, ma contiene anche qualche elemento proprio della sfera animale nel suo porre in azione tutto in modo prevedibile. E c'è qualcosa in più connesso con la sfera umana, una specie di strano sospetto legato alle passioni, che rende gli esseri umani più astuti, volubili e instabili. Essi possono inventare ogni sorta di strumenti e incrementarli in vari modi sofisticati per attrarre altri esseri instabili, e questi, a loro volta, elaborano il proprio corredo di controstrumenti. Così costruiamo il nostro mondo con enorme successo e grandi risultati, ma questa scalata a costruire strumenti e controstrumenti avanza costantemente per generare nuove fonti di passione e d'intrigo. Alla fine non siamo capaci di portare a termine un'impresa tanto grande. Siamo soggetti a nascita e morte. L'esperienza può nascere, ma può anche morire; le nostre scoperte potrebbero essere impermanenti e temporanee.

LA SFERA DEGLI DÈI GELOSI

La sfera degli assura, o dèi gelosi, è la sfera più alta per quanto riguarda la comunicazione, è una situazione estremamente intelligente. Quando, improvvisamente, si è separati dalla luminosità, c'è un senso di smarrimento, come se qualcuno ci avesse abbandonati in mezzo a un deserto; c'è una tendenza a guardarsi alle spalle, a sospettare della propria ombra, se si tratti di un'ombra reale o della strategia di qualcuno. La paranoia è una specie di radar, il sistema radar più efficiente che l'ego possegga. Registra ogni oggetto appena percettibile e minuscolo, sospettando di ognuno, e ogni esperienza della vita è considerata una minaccia.

Questa è nota come la sfera della gelosia e dell'invidia, ma non l'invidia e la gelosia che generalmente intendiamo. È qualcosa di estremamente fondamentale, basato sulla sopravvivenza e sulla vittoria. Diversamente dalla sfera umana o da quella animale, scopo di questa sfera degli dèi gelosi è agire esclusivamente nell'intrigo, e questa è sia un'occupazione che un divertimento. È come se qualcuno fosse nato come diplomatico, cresciuto come diplomatico e morto come diplomatico. Intrigo e rapporti personali sarebbero il suo stile di vita e il suo modo di sopravvivere. Questo intrigo potrebbe fondarsi su qualsiasi tipo di relazione, una relazione emotiva o un rapporto tra amici, o sul rapporto tra maestro e discepolo, e così via.

LA SFERA DEGLI DÈI

Lo stadio finale è costituito dalla sfera degli dèi, il deva-loka. Di nuovo, quando un essere si risveglia dalla luminosità, o ne esce fuori, c'è una specie di piacere inatteso che egli vuole preservare. Invece di dissolversi completamente in un terreno neutro, improvvisamente si diviene consapevoli della propria individualità, e l'individualità induce un senso di responsabilità, di autoconservazione. Quest'autoconservazione è lo stato di samādhi, vivere perpetuamente in una condizione di assorbimento e di pace; è la sfera degli dèi, la sfera dell'orgoglio. Orgoglio nel senso di edificare il proprio corpo centralizzato, preservando la propria salute; in altre parole, è intossicazione da ego. Si comincia a essere soddisfatti di avere la conferma che, dopo tutto, si *è* qualcosa, invece di vivere nella luminosità, che è terra di nessuno. Dal momento che si è qualcosa, occorre preservarsi, e ciò produce uno stato naturale di benessere e di piacere, un totale assorbimento in sé stessi.

Queste sei sfere del mondo sono la fonte dell'intero tema del vivere in saṃsāra e, anche, dell'ingresso nella sfera del dharmakāya. Ciò aiuterà a comprendere il significato delle visioni descritte nel libro del bardo del divenire, che costituisce un altro tipo di mondo. C'è un confrontarsi di questi due mondi: l'esperienza delle sei sfere dal punto di vista dell'ego e dal punto di vista che trascende l'ego. Queste visioni potrebbero essere viste come espressioni di energia neutra, più che come divinità che ci salvano dal saṃsāra o demoni che ci perseguitano.

IL BARDO DELLA DHARMATĀ

Assieme alle sei sfere è necessario capire l'idea di base del bardo: 'bar' significa *tra* e 'do' significa *isola* o *punto*, una specie di punto di riferimento che si trova tra due cose, o piuttosto, un'isola in mezzo a un lago. Il concetto di bardo si riferisce al periodo che intercorre tra sanità e insania, o al periodo tra confusione e confusione nel momento in cui sta per trasformarsi in saggezza, e, naturalmente, può essere riferito all'esperienza del periodo tra morte e nascita. La situazione passata si è appena verificata e la situazione futura non si è ancora prodotta, c'è perciò un intervallo tra le due. Questa, in essenza, è l'esperienza del bardo.

Il bardo della dharmatā è l'esperienza della luminosità. Dharmatā significa essenza delle cose come esse sono, la qualità essenziale del loro modo di essere. Il bardo della dharmatā è perciò terreno di base

aperto e neutro, e la percezione di questo terreno è dharmakāya, corpo della verità o della legge.

Quando il soggetto che percepisce o attiva comincia a dissolversi nello spazio di base, questo spazio di base contiene il dharma, contiene la verità, ma questa verità è trasmessa in termini di saṃsāra. Perciò lo spazio tra saṃsāra e verità, lo spazio attraverso il quale il dharma si manifesta, fornisce il terreno di base dal quale emergono i cinque tathāgata e le visioni pacifiche e infuriate.

Queste espressioni della dharmatā si manifestano non in termini fisici o visivi, ma in termini di energia, energia che possiede la qualità degli elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Non stiamo parlando di sostanze ordinarie, del livello grezzo degli elementi, ma di elementi sottili. Dal punto di vista di chi percepisce, percepire i cinque tathāgata nelle visioni non è visione, non è percezione, e non è nemmeno esperienza. Non è visione, perché se c'è visione occorre guardare, e guardare è, di per sé, un modo estroverso di separare sé stessi dalla visione.

Non è possibile percepire, perché quando si comincia a percepire, si introduce questa esperienza nel proprio sistema, e ciò determina, di nuovo, una relazione di tipo dualistico. Non si può nemmeno riconoscerle, perché se c'è qualcuno che guarda per dire che queste sono le *sue* esperienze, ancora si separano queste energie da sé stessi. È molto importante capire questo principio di base, perché questo è il punto chiave di tutto il simbolismo iconografico dell'arte tantrica. La spiegazione popolare è che queste immagini di divinità diverse sono ritratti psicologici, ma c'è qualcosa di più di questo.

Una delle più pericolose e avanzate forme di pratica è il ritiro del bardo, che consiste in sette settimane di meditazione in completa oscurità. Ci sono visualizzazioni molto semplici, basate soprattutto sul principio dei cinque tathāgata visti come diversi tipi di occhi. Il luogo centrale dei tathāgata pacifici si trova nel cuore, perciò si vedono i diversi tipi di occhi nel proprio cuore; il principio delle divinità infuriate è accentrato nel cervello, perciò si vedono diversi tipi di occhi che si fissano reciprocamente nel proprio cervello. Queste non sono visualizzazioni comuni, ma emergono dalla possibilità di insania e di perdere completamente terreno nel principio della dharmatā.

Così si sviluppa un'esperienza assoluta e chiara di luminosità che si manifesta a momenti; talvolta si sperimenta e talvolta no, ma ci si è dentro; c'è perciò un viaggio tra dharmakāya e luminosità. Di solito intorno alla quinta settimana sopravviene una comprensione di base dei cinque tathāgata e queste visioni avvengono realmente, non in termini di arte. Non si è esattamente consapevoli della loro presenza,

ma una qualità astratta comincia a svilupparsi, fondata esclusivamente sull'energia. Quando l'energia diventa indipendente, energia completa, comincia a guardare e a percepire se stessa, il che trascende la comune idea di percezione. È come camminare sapendo di non aver bisogno di alcun sostegno, si cammina inconsciamente. È questo tipo di energia spontanea senza alcuna coscienza di sé e non è per nulla fantasia — ma di nuovo, allo stesso tempo, non si sa mai...

NATURA DELLE VISIONI

Le visioni che si sviluppano nello stato di bardo, i colori e i suoni vivaci che le accompagnano non sono fatti di sostanza che debba venir alimentata da chi li percepisce, ma si manifestano spontaneamente, come espressione del silenzio o della vacuità. Chi percepisce queste visioni, per percepirle correttamente, non deve possedere un ego di base centralizzato. Ego di base, in questo caso, è ciò che porta a meditare o a percepire qualcosa.

Se esiste distintamente chi percepisce, questi potrebbe avere la rivelazione di una divinità o di una entità esterna, e la percezione potrebbe estendersi quasi fino ad un livello non-dualistico. Tale percezione diventa estremamente gioiosa e piacevole perché non c'è solamente chi osserva, ma anche qualcosa di più sottile, un'entità spirituale di base, un concetto sottile o un impulso, che guarda al di fuori. Si comincia a percepire una piacevole idea d'immensità, di apertura e di beatitudine che genera una nozione di unitarietà con l'universo. Entrare in questa sensazione di apertura e d'immensità del cosmo potrebbe diventare molto facile e comodo. È come tornare nell'utero, una sorta di sicurezza. Per l'ispirazione che deriva da questa unione, si diventa naturalmente amabili e gentili, e si usa un linguaggio piacevole. In tale stato è possibile percepire forme di visione divina, lampi di luce, il suono di una musica, o una presenza che si avvicina.

È possibile che, nel periodo del bardo susseguente alla morte, chi si pone in relazione con se stesso e le sue proiezioni in questo modo si irriti profondamente perché le visioni dei tathāgata non dipendono dalla sua percezione. Le visioni dei tathāgata non chiedono l'unione, sono terribilmente ostili; sono lì e sono irritanti perché non reagiscono a nessun tentativo di comunicazione.

La prima visione che appare è quella delle divinità pacifiche, non pacifiche nel senso dell'esperienza di amore e di luce di cui abbiamo appena parlato, ma nel senso di pace che penetra completamente, immutabile e invincibile, una condizione di pace che non può essere

sfidata, che non ha età, né fine, né inizio. Il simbolo della pace è espresso in forma di circolo, non ha ingresso, è eterno.

Esperienze di questo tipo si compiono costantemente, non solo nell'esperienza del bardo susseguente alla morte, ma anche durante la vita stessa. Quando una persona vive in questo stato di unione con il cosmo (tutto è bello, tranquillo, piacevole) è possibile che qualche altro elemento si introduca, proprio come la visione delle divinità pacifiche. Si scopre che c'è la possibilità di perdere la propria base, perdere completamente l'intera unione, la propria identità individuale e dissolversi in una situazione di completa e totale armonia che è, naturalmente, l'esperienza della luminosità. Questo stato di assoluta serenità può fare paura, e c'è la possibilità che la propria fiducia venga scossa dalla improvvisa visione di una dimensione diversa, cui nemmeno il concetto di unione è applicabile.

E poi c'è l'esperienza delle divinità infuriate. Queste sono un'altra espressione della serenità, della qualità dura e inflessibile che non permette deviazioni di alcun genere. Se si tenta di avvicinarle e di dare una forma diversa alla situazione, respingono. Qualcosa di simile accade continuamente nelle situazioni della vita in rapporto alle emozioni. In qualche modo, il senso di unitarietà in cui tutto è sereno e armonioso non contiene la verità ultima perché, nel momento in cui c'è un improvviso sprigionarsi di energie in termini di passione, di aggressività o di un qualsiasi conflitto, qualcosa, improvvisamente, ci risveglia: questa è la qualità furiosa della serenità. Quando si è coinvolti in situazioni gratificanti fabbricate dall'ego, la cruda realtà della mente nuda e l'aspetto variopinto delle passioni ci risveglia, probabilmente in modo estremamente violento, come un incidente o un caos improvviso.

Esiste sempre, naturalmente, la possibilità di ignorare queste sollecitazioni e continuare a credere nell'idea originaria. Così, il concetto di lasciare il corpo ed entrare nella luminosità, poi risvegliarsi dalla luminosità e percepire le visioni del terzo stato di bardo, potrebbe essere visto simbolicamente come essere partorito in questo spazio aperto senza nemmeno un corpo a cui riferirsi, uno spazio così aperto in cui non è possibile neppure avere un'idea di unione, perché non c'è nulla a cui e da cui essere uniti. Ma ci sono lampi sospesi di energia che può essere deviata oppure diretta e introiettata; questa è la definizione di mente in questo caso: energia pura che può essere deviata verso una situazione diversa, oppure convertita in una situazione autentica. La possibilità di liberarsi a livello saṃbhogakāya nella sfera dei cinque tathāgata dipende dal fatto che si continui o meno a giocare lo stesso gioco.

Assieme a queste esperienze vivide e piene di colori c'è anche il ritorno delle sei sfere dell'esperienza del bardo. La percezione delle sei sfere e quella dei cinque tathāgata sono un unico stato, ma hanno stili diversi. Sembra che chi percepisce i cinque tathāgata, questo tipo di mente, possegga la grande abilità di mantenere spontaneamente la connessione tra corpo fisico e mente.

Non c'è differenza tra spiritualità della mente e spiritualità del corpo, sono la stessa cosa, perciò non c'è conflitto.

Il libro dice che, la prima volta che ci si sveglia dall'inconscio assorbimento nel corpo, si compie un'esperienza visiva dettagliata, precisa e chiara, luminosa e terrificante, come percepire un miraggio in una campagna primaverile, e si ode il boato di mille tuoni che esplodono simultaneamente. In questo stato di mente c'è un senso di libertà e di distacco sovraccarico, allo stesso tempo, di intelligenza, come se l'individuo avesse una testa senza corpo, una testa gigantesca che galleggia nello spazio. Perciò la vera esperienza visiva di questo stato di bardo, la preparazione alle visioni dei tathāgata è chiara, intelligente e luminosa, ma allo stesso tempo intangibile, come non sapere esattamente dove ci si trova. Questa esperienza sensoriale si presenta anche nella sfera dell'udito, come un suono profondo che risuona fragorosamente e fa tremare la terra; ma, nello stesso tempo, non c'è nulla che possa vibrare. Esperienze simili possono verificarsi anche nella vita, ma l'assenza del corpo fisico rende l'esperienza del bardo più chiara e allucinante. Nella situazione di vita non esiste l'aspetto estremo del miraggio, ma quando si comincia a realizzare che non esiste una base solida cui riferirsi come ego, c'è un senso di desolazione, solitudine e instabilità. Questa improvvisa intuizione dell'assenza dell'ego provoca una specie di vacillamento.

IL PRIMO GIORNO

Nel libro si dice che, essendosi risvegliati nella luminosità, dopo quattro giorni di assenza di coscienza, si comprende improvvisamente che quello è lo stato di bardo e, proprio in quel momento, si compie un'esperienza che è l'opposto di quella samsarica. È la percezione di luce e immagini, l'opposto di corpo e forma; non è una tangibile situazione di forma, è un intangibile stato di qualità.

Emerge poi una luce abbagliante, che è il legame di comunicazione tra corpo e intelligenza. Per quanto si sia assorti nello stato di luminosità c'è ancora una certa intelligenza che opera, acuta e precisa, con una qualità abbagliante. Così il corpo psico-fisico e l'intelligenza, la mente intellettuale, si trasformano in spazio.

In questo caso il colore dello spazio è azzurro, e la visione che appare è Vairocana. Vairocana, il Buddha senza 'dietro' né 'davanti': è la visione panoramica che-tutto-pervade, senza una nozione centralizzata. Perciò Vairocana è spesso rappresentato nell'atto di meditare con quattro facce che percepiscono simultaneamente tutte le direzioni. È bianco, perché questo tipo di percezione non richiede una tinta, è colore primordiale, bianco. Regge una ruota con otto raggi che rappresenta il superamento dei concetti di direzione e di tempo. L'intero simbolismo di Vairocana esprime la nozione decentralizzata di visione panoramica, sia il centro che la periferia sono dovunque. È completa apertura della coscienza, che trascende lo skandha della coscienza stessa.

Assieme a questa emerge la visione della sfera degli dèi. L'intensità dell'azzurro è terrificante perché non c'è un centro a cui riferirsi e la visione della luce bianca è come una lampada che arde nel buio, e c'è la tendenza a dirigersi verso di essa.

La sfera degli dèi si manifesta anche nelle nostre esperienze di vita quotidiana. Quando siamo assorti in una condizione spirituale, in uno stato di gioia e di piacere estatico, immersi nella nostra identità e nelle sue proiezioni, nel momento in cui questa gioia arriva, si presenta anche la possibilità del suo contrario, la qualità 'senza centro' di Vairocana, che pervade ogni cosa.

È estremamente irritante, per nulla attraente, perché non c'è niente in cui indulgere, non esiste un terreno di base sul quale trovare gratificazione. Va benissimo avere una visione panoramica di grande apertura, ma se non c'è chi la percepisce, dal punto di vista dell'ego è terribile. Il contrasto tra la sfera degli dèi e Vairocana si presenta costantemente nella vita e, spesso, la scelta è lasciata a noi, se rimanere attaccati ad una fonte centralizzata di piacere spirituale oppure lasciarci andare ad uno stato di totale apertura senza centro.

Questa esperienza deriva dall'aggressività, perché l'aggressività ci trattiene e ci impedisce di vedere Vairocana. L'aggressività è qualcosa di preciso e solido; quando ci troviamo in una condizione di rabbia totale siamo come dei porcospini, tiriamo fuori tutto quello che è possibile per proteggerci. Non c'è spazio per la visione panoramica; non vogliamo quattro facce, un occhio solo ci è quasi di troppo. È qualcosa di estremamente centralizzato e totalmente introverso, questa è la ragione per cui l'ira può farci sfuggire la qualità espansiva di Vairocana.

IL SECONDO GIORNO

Trasceso l'elemento acqua, emerge lentamente una luce bianca e all'Est, dalla sfera della gioia totale, appare il tathāgata Vajrasattva, o Akṣobhya.

Akṣobhya significa immutabile, e Vajrasattva significa essere-vajra; ambedue indicano durezza, solidità. Nella mitologia indiana il vajra è il gioiello più prezioso, o il fulmine, che distrugge tutte le armi e gli altri gioielli, e può tagliare il diamante. Ci fu un saggio che meditò per secoli sul Monte Meru e, quando morì, le sue ossa si trasformarono in vajra; Indra, il re degli dèi, lo scoperse e ne fece la sua arma, un vajra a cento punte. Il vajra possiede tre qualità: non può essere usato in modo frivolo, adempie sempre alla sua funzione di distruggere il nemico e ritorna sempre nelle mani del suo possessore. È indistruttibile, adamantino.

Il tathāgata Vajrasattva-Akṣobhya tiene in mano un vajra a cinque punte, quest'oggetto assolutamente solido, e siede su un trono retto da elefanti; cosa potrebbe esserci di più solido? La sua compagna è Buddha-Locanā, l'occhio di Buddha. Nella tradizione buddhista ci sono cinque tipi di occhi: l'occhio fisico, l'occhio di Buddha, l'occhio della saggezza, l'occhio divino, e l'occhio del dharma. In questo caso l'occhio di Buddha si riferisce al risveglio. Si può avere una situazione solida e stabile, ma se non ha sbocco può diventare stagnante. Il principio femminile automaticamente apre, provoca l'uscita, l'attivazione di tutto, trasforma la comunicazione da solida che era a situazione viva e fluida.

Il tathāgata è accompagnato dal bodhisattva Kṣitigarbha, 'essenza della terra', che rappresenta la fertilità e la crescita, altra espressione di questo Buddha. È accompagnato anche da Maitreya, il Buddha dell'amore. Quella fermezza, solida e fertile allo stesso tempo, ha anche bisogno di emozione per vivificare la solidità; è la qualità emotiva e compassionevole dell'amore, non necessariamente compassione senza egoismo.

Poi ci sono le bodhisattva: Lāsyā, bodhisattva della danza o della mudrā, più attrice che danzatrice, divinità delle offerte, che rivela la bellezza e la dignità del corpo e mostra l'elemento di maestosità e seduzione del principio femminile. Poi c'è Puṣpā, divinità dei fiori, bodhisattva della visione, della vista, di tutto ciò che è visibile.

Trasceso lo skandha della forma, raggi di luce come riflessi da uno specchio, bianchi e abbaglianti, chiari e precisi, splendono dal cuore di Vajrasattva e della sua compagna. Assieme a questi emerge la luce dell'inferno, una luce grigia che non brilla. Quando si perce-

pisce questa manifestazione della qualità vajra, rapportarvisi sembra troppo complicato e c'è la possibilità di semplificarla nella luce grigia, connessa con l'inferno, e con una fondamentale idea di paranoia, collegata anch'essa alla qualità intellettuale vajra. Per giungere ad una comprensione intellettuale occorre vedere, in tutte le cose, soprattutto quello che non va; questa è la naturale qualità intellettuale del vajra, l'atteggiamento critico della mente logica che genera solidità. Se si comprende qualcosa sulla base della logica di un atteggiamento critico, allora la saggezza che ne deriva si fonda su un terreno estremamente solido e preciso, ed è ferma. Ma l'altro aspetto è la sfera infernale, che emerge quando l'atteggiamento critico non è in relazione con nessun genere di solidità o di fondamentale sanità, ma provoca una reazione a catena, un risveglio, per così dire, di paranoia.

IL TERZO GIORNO

Nel processo legato a questa sequenza di giorni, la qualità dharmadhātu di Vairocana ha fornito spazio, mentre la qualità di Vajrasattva-Akṣobhya ha fornito solidità. A questo punto è descritta la visione di Ratnasaṃbhava. Ratnasaṃbhava è la figura centrale della famiglia ratna, le cui caratteristiche sono ricchezza e dignità, espansione dell'abbondanza in altre aree, fondamentalmente solida, ricca ed espansiva. L'aspetto negativo della qualità ratna è il trarre vantaggio dalla ricchezza per invadere altri territori, espandersi in ogni spazio esistente, dare importanza alla generosità al punto di provocare un blocco di comunicazione.

Ratnasaṃbhava è giallo, e il giallo rappresenta la terra, la fertilità nel senso di abbondanza e ricchezza. Ha tra le mani la gemma che esaudisce i desideri e anche questa indica assenza di povertà. Māmakī, sua compagna, rappresenta l'acqua: per diventare terreno ricco e fertile, la terra ha bisogno di acqua.

Il bodhisattva Ākāśagarbha è l'essenza dello spazio. Con un terreno così ricco è necessario lo spazio per creare una prospettiva. Poi c'è Samantabhadra, personificazione di tutte le qualità positive, che è forza di base, qualità organica propria dell'intero maṇḍala della famiglia ratna. Secondo il modo tradizionale di individuare le località appropriate in cui costruire case e monasteri o coltivare un nuovo campo (tutto ciò fu probabilmente sviluppato in Tibet dalla tradizione Bön), una casa non si costruisce a casaccio, ma si tiene conto di vari fattori psicologici. Ci deve essere il senso di apertura dell'est, il senso di dolcezza del sud, con fiumi e ruscelli, il senso di forza dell'ovest con massi o rocce, e il senso di prospettiva del nord, con le sue catene di mon-

tagne. Ci sarà anche una vena d'acqua che si intuisce osservando la forma della terra, e, vicino alla sorgente, c'è, di solito, un luogo non paludoso con una buona base di pietra su cui costruire la casa. Questo elemento roccioso, circondato da forme e luoghi appropriati, si chiama Samantabhadra, terreno Samantabhadra. Samantabhadra è collegato anche alle aspirazioni e al pensiero positivo, fondamentale fiducia e modo positivo di guardare al futuro.

Ratnasaṃbhava è accompagnato dalla bodhisattva Mālā, la divinità che offre ornamenti, ghirlande, collane, bracciali, e mostra così la qualità terrena del ratna. L'altra bodhisattva é Dhūpā, 'portatrice di incenso'. Rappresenta l'odore, il profumo, la situazione ambientale creata dalla terra, l'aria fresca, aria senza inquinamenti e lo spazio nel quale la vegetazione possa crescere ed i fiumi scorrere.

Collegata alla famiglia ratna è la luce gialla dell'equanimità, la luce che non discrimina. Ma si può avere l'impressione che tutti quei particolari e la ricchezza del ratna-maṇḍala siano troppo elaborati, troppo maestosi; è perciò possibile che ci si rifugi in un angolino semplice e gratificante, e quest'area ristretta è l'orgoglio, la pallida luce del mondo degli uomini.

IL QUARTO GIORNO

Durante il quarto giorno emerge l'elemento purificato del fuoco, rappresentato da Amitābha, la famiglia padma. Amitābha significa 'luce sconfinata' e la qualità fondamentale del padma è magnetica, seducente, invitante e calda, aperta e compassionevole. La luce è sconfinata perché splende naturalmente, non chiede ricompensa. Possiede la natura del fuoco non in senso di aggressività, ma perché consuma ogni sostanza senza respingere o accettare.

Amitābha ha in mano un fiore di loto, che indica la stessa cosa: il loto si apre quando il sole o la luna splendono, ogni situazione che viene dall'esterno è accettata. Possiede anche la qualità della purezza totale; questa compassione può crescere nel fango o nel sudiciume, ma il fiore è completamente perfetto e puro. Sedere sul trono sorretto dai pavoni, di nuovo significa apertura e accettazione; secondo la mitologia, il pavone si nutre di veleno ed i suoi splendidi colori si formano dal veleno ingerito. È apertura che si estende al punto di poter affrontare qualsiasi situazione negativa; in realtà, nelle situazioni negative, la compassione si rafforza.

La sua compagna, Pāṇḍaravāsinī, 'vestita-di-bianco', è collegata al simbolismo di una leggenda indiana che parla di certe stoffe tessute di pietra, che possono essere lavate solo col fuoco. Rappresenta l'es-

senza del fuoco che consuma ogni cosa e, anche, il risultato di tale processo: purificazione, compassione totale.

Poi viene il bodhisattva Avalokiteśvara, essenza della compassione, che vede in tutte le direzioni, intelligenza fondamentale della compassione. Dovunque la compassione è necessaria, essa si manifesta naturalmente, ha una qualità acuta, automatica, non è compassione idiota o cieca, è compassione intelligente che adempie sempre alla sua funzione. Anche Mañjuśrī rappresenta l'aspetto automatico della compassione, ma qui c'è una qualità più intellettuale che semplicemente impulsiva. Egli è anche il creatore del suono, comunicazione della compassione, e rappresenta il suono della vacuità, sorgente di tutte le parole.

C'è poi Gītā, la bodhisattva del canto, che canta seguendo la musica di Mañjuśrī, e con lei c'è Ālokā, che regge una lampada o una torcia. L'intero processo della compassione ha ritmo e luce, ha la profondità dell'intelligenza e l'acutezza dell'efficienza, e possiede tanto la natura purificatrice del Buddha vestito di bianco come la qualità infinita di Amitābha, che pervade ogni cosa.

Questa è la famiglia padma al completo, che trascende lo skandha della percezione e risplende nella luce rossa della consapevolezza-saggezza discriminante. La compassione è estremamente dettagliata e precisa; occorre possedere consapevolezza-saggezza discriminante, il che non significa discriminare in termini di accettazione e di rigetto, ma, semplicemente, vedere le cose come sono.

In questo libro la compassione è collegata alla sfera degli spiriti famelici; questa in un certo senso è un'incongruenza, perché, di solito, la passione è connessa con la sfera umana. Tutte queste qualità padma, acutezza, precisione, profondità e maestosità, si sono rivelate troppo schiaccianti e, in qualche modo, si preferirebbe giocare ai sordomuti, uscire di soppiatto dalla scena e avviarsi per le vie traverse delle passioni ordinarie.

IL QUINTO GIORNO

Il quinto giorno è il giorno della famiglia karma, che rappresenta la qualità pura dell'aria o del vento. È una luce verde, il colore dell'invidia. Dalla sfera delle 'azioni accumulate' appare il tathāgata Amoghasiddhi. La famiglia karma è connessa con l'azione, l'adempimento e l'efficienza. È potente e nulla può resisterle, è perciò considerata distruttiva. Amoghasiddhi significa 'realizzare tutte le azioni', 'tutti i poteri'.

Tiene in mano un vajra incrociato. Il vajra è simbolo dell'abilità

di compiere perfettamente ogni azione, è duro e indistruttibile, come si è visto a proposito della famiglia vajra. Il vajra incrociato rappresenta l'area di tutte le attività percepite totalmente, in tutte le direzioni, realizzazione panoramica, ed è spesso descritto come un vajra a molti colori.

Amoghasiddhi siede su un trono sorretto da shang-shang, una specie di garuḍa; questo genere di garuḍa è musicista, tiene tra le mani due cembali che suona mentre trasporta Amoghasiddhi. È, di nuovo, un'immagine potente e un simbolo di realizzazione, una specie di super-uccello, un uccello trascendente che può volare e coprire tutte le superfici, abbracciare tutto lo spazio.

Sua compagna è Samaya-Tārā, 'la salvatrice dalla parola sacra' o 'samaya'. Negli insegnamenti tantrici si riscontrano diverse interpretazioni di 'samaya' ma, in questo caso, si tratta della concreta realizzazione di una situazione di vita nel suo momento.

C'è poi il bodhisattva Vajrapāṇī che significa 'colui che regge il vajra'. È, di nuovo, un simbolo di straordinaria energia, il bodhisattva dell'energia e, anche, Sarvanivaraṇaviskambhin, 'purificatore di tutti gli ostacoli'. Se qualche ostacolo si presenta nel processo dell'azione karmica, ciò dipende da mancata comprensione, oppure dall'incapacità di tenersi in contatto con la concreta situazione di vita; il bodhisattva, allora, rimuove gli ostacoli. In altre parole, nella famiglia karma non ci sono ostacoli e c'è potere di realizzazione.

Poi ci sono le bodhisattva Gandhā e Naivedyā. Gandhā è la bodhisattva del profumo, porta un'essenza estratta da erbe diverse che rappresenta le percezioni sensoriali, o le sensazioni: per un'attività abile ed efficiente occorre una percezione sensoriale sviluppata. Naivedyā offre cibo, il cibo della meditazione che nutre l'azione abile.

La famiglia karma trascende lo skandha del concetto ed è connessa con la sfera degli dèi gelosi. Di nuovo, come in ogni esperienza di saggezza quale contrario della confusione, ambedue hanno la stessa qualità. In questo caso hanno in comune la qualità dell'occupazione, ma la saggezza copre completamente il terreno di tutte le possibilità, tutti i modi possibili di affrontare la situazione in termini di soggetto e oggetto, energia, struttura, velocità, spazio e così via, mentre la confusione ha un modo estremamente limitato di affrontare le situazioni, perché non si è mai espansa né sviluppata. La confusione è saggezza sottosviluppata, saggezza primitiva, la saggezza è completamente sviluppata.

IL SESTO GIORNO

C'è poi il crescendo di tutte le quarantadue divinità pacifiche. I cinque tathāgata, i quattro guardiani delle porte, le quattro divinità femminili e le sei sfere del mondo appaiono simultaneamente. Si produce una situazione di smarrimento di base all'interno della quale i cinque tathāgata occupano tutto lo spazio, tutte le direzioni e ogni punto delle situazioni emotive; non c'è intervallo, scampo o deviazione possibile, perché anche le quattro porte sono custodite dai quattro heruka.

Il guardiano della porta orientale è detto 'il vittorioso', con riferimento alla sua azione pacificatrice, ma appare in forma infuriata e provoca, alla porta, una situazione di timore tale da non permettere nemmeno di pensare ad uscire. Rappresenta la qualità indistruttibile e invincibile della pace, e per questo è vittorioso.

Il secondo, alla porta meridionale, è il nemico di Yama, signore della morte. È connesso con l'attività karmica che incrementa l'abbondanza. L'abbondanza legata a tempo e spazio è estremamente limitata, razionata, chi supera queste limitazioni è il signore del signore della morte.

Alla porta meridionale si trova Hayagrīva, dalla testa di cavallo. È l'equivalente di un sistema d'allarme: il nitrito del cavallo può risvegliare in ogni situazione in cui non si sia pronti. È connesso col magnetismo, un tipo di passione intelligente che non coinvolge ma risveglia.

Alla porta settentrionale c'è Amṛtakuṇḍalī, 'spirale di amṛta', la pozione anti-morte. È particolarmente connesso con la morte. Se c'è un impulso suicida ad abbandonare la speranza, la medicina anti-morte ridà vita, il suicidio non è una soluzione. C'è la pacifica presenza della vittoria, c'è chi crea abbondanza e supera il concetto estremo di tempo e spazio, c'è l'elemento magnetizzante che dà l'allarme e il principio del suicidio che offre la pozione anti-morte. Si è completamente chiusi, senza possibilità di deviazioni.

Ci sono poi gli aspetti femminili dei guardiani delle porte. C'è l'aspetto femminile munito di uncino per catturarci come pesci se tentiamo di fuggire. Se cerchi di sfuggire nel senso dell'orgoglio per occupare tutto lo spazio senza ammettere altre possibilità, la divinità femminile munita di cappio ti lega dalla testa ai piedi, lasciandoti senza possibilità di espanderti. C'è la possibilità di sfuggire attraverso la passione che si fonda sulla velocità, ma la divinità femminile munita di catena t'imprigiona e non puoi muovere i piedi per fuggire. E se cerchi di far paura a qualcuno con aggressività per uscire, la divinità

femminile munita di campana dal suono forte soffoca il tuo grido aggressivo e la voce dell'ira.

Così, si è costretti ad affrontare le sei sfere del mondo: il Buddha degli dèi, il Buddha degli dèi gelosi, il Buddha degli uomini, il Buddha degli animali, il Buddha degli spiriti famelici e il Buddha della sfera infernale. Tutte queste visioni emergono dal centro del cuore che è connesso con l'emozione, la passione e il piacere.

IL SETTIMO GIORNO

Poi, dal centro situato alla gola, essenza dell'elemento di comunicazione, cominciano a risplendere i vidyādhara. Le divinità pacifiche sono connesse con il cuore, le divinità infuriate, col cervello. La parola è il legame di comunicazione tra i due, e questo è il vidyādhara. Vidyādhara significa 'possessore della conoscenza e della visione intuitiva'. I vidyādhara non sono completamente pacifici, né completamente adirati; sono una via di mezzo, sono impressionanti, irresistibili, maestosi. Rappresentano la forma divina del guru tantrico che domina gli aspetti magici dell'universo.

Allo stesso tempo appare la luce verde della sfera animale, simbolo dell'ignoranza che ha bisogno dell'insegnamento del guru per illuminarsi.

LE DIVINITÀ INFURIATE

Ora i principi dei cinque tathāgata si trasformano in heruka e nelle loro compagne. Le qualità di base delle famiglie continuano, ma si esprimono, ora, in modo estremamente drammatico, teatrale: emerge l'energia di vajra, padma e così via, più che la loro qualità fondamentale. Gli heruka hanno tre teste e sei braccia. Il significato simbolico sotteso è il potere di trasmutazione, espresso nella storia mitica della sottomissione di Rudra.

Rudra è colui che ha raggiunto l'egoità totale. C'erano due amici che studiavano con lo stesso maestro. Il maestro diceva loro che l'essenza del suo insegnamento era la saggezza spontanea: anche se ci si abbandona ad azioni estreme, queste sono come nuvole in cielo, si dissolvono se c'è spontaneità fondamentale. I due discepoli compresero questo insegnamento in modi totalmente diversi. Uno di loro se ne andò e cominciò a lavorare sul modo spontaneo di porsi in relazione con le proprie caratteristiche, sia positive che negative. Fu così in grado di renderle libere spontaneamente, senza forzare, senza incoraggiarle né reprimerle. L'altro, invece, costruì un bordello e organizzò una banda di amici che agivano tutti in modo spontaneo, e

compivano razzie nei villaggi vicini uccidendo gli uomini e rapendo le donne.

Dopo qualche tempo i due amici si incontrarono, ciascuno fu colpito dal tipo di spontaneità dell'altro e decisero di andare a trovare il maestro. Ognuno gli espose la propria esperienza e il maestro disse al primo che la sua era la via giusta e, al secondo, che la sua era la via sbagliata. Il secondo dei due amici non poté sopportare di vedere tutti i suoi sforzi e la sua energia condannati, estrasse la spada e uccise il maestro all'istante. Quando egli stesso morì ebbe una successione di incarnazioni, cinquecento come scorpione, cinquecento come sciacallo e così via, e, alla fine, nacque nella sfera degli dèi come Rudra.

Nacque con tre teste e sei braccia, con i denti e le unghie sviluppate. La madre morì subito dopo la sua nascita e gli dèi ebbero un tale orrore che presero lui e il corpo della madre, li portarono in un cimitero e li seppellirono in una tomba. Il bambino sopravvisse succhiando il sangue della madre e mangiando la sua carne, e divenne terrificante, sano e potente. Vagò per il cimitero, cominciò a controllare gli spiriti e le divinità del luogo e a creare il suo regno come prima, finché ebbe conquistato le tre parti dell'universo.

A quel tempo il suo vecchio maestro e il condiscepolo avevano realizzato l'illuminazione e pensarono di tentare di soggiogarlo. Vajrapāṇi si manifestò come Hayagrīva, figura rossa, infuriata, con una testa di cavallo, ed emise tre nitriti per proclamare la sua esistenza nel regno di Rudra. Poi entrò nel corpo di Rudra attraverso l'ano, questi ne fu estremamente umiliato, riconobbe il suo asservimento e offerse il suo corpo come sedile e veicolo. Tutti gli attributi di Rudra e gli accessori del suo abito regale, la corona di crani, la coppa ricavata da un cranio, gli ornamenti di ossa, la gonna di pelle di tigre, lo scialle di pelle umana e quello di pelle d'elefante, l'armatura, le ali, la luna crescente tra i capelli e così via si tramutarono nelle vesti dell'heruka.

Per primo viene il Grande Heruka che non è collegato a nessuna delle cinque famiglie, è lo spazio tra esse. Il Grande Heruka crea l'energia di base per tutti gli altri heruka infuriati. Vengono quindi il Buddha Heruka, il Vajra Heruka, il Ratna Heruka, il Padma Heruka e il Karma Heruka, con le rispettive compagne. Essi personificano la qualità furiosa, esuberante dell'energia che non può essere sfidata. La qualità delle cinque famiglie è fondamentalmente uno stato di pace, aperto e passivo, perché è assolutamente stabile e nulla può disturbarlo; l'enorme potere di questo stato di pace si manifesta sotto forma di furia che viene spesso descritta come rabbia piena di compassione, rabbia senza odio.

Ci sono poi le cinque gaurī, un altro tipo di energia furiosa. I cinque heruka sono l'esistenza dell'energia così com'è, le cinque gaurī sono energia attivatrice. La gaurī bianca danza su un cadavere, ha la funzione di estinguere i processi del pensiero, perciò regge un cadavere di bambino a guisa di mazza. Generalmente il cadavere è simbolo dello stato d'essere fondamentalmente neutro; il corpo senza vita è privo di ogni pensiero attivo, positivo o negativo, è lo stato mentale non-dualistico. La gaurī gialla, porta arco e freccia perché ha realizzato l'unione di metodi appropriati e conoscenza: sua funzione è la loro unificazione. C'è poi la gaurī rossa che sventola la bandiera della vittoria, confezionata con la pelle di un mostro marino. Il mostro marino è il simbolo del principio del saṃsāra, cui non si può sfuggire; la divinità che lo porta come bandiera indica che il saṃsāra non è respinto, è accettato così come è. Poi, al nord, c'è Vetālī, nera, che regge il vajra e un cranio a coppa, perché è simbolo della qualità immutabile della dharmatā. Il vajra è indistruttibile, la coppa ricavata dal cranio è un altro simbolo dei metodi appropriati. Non è necessario descriverle tutte nei particolari, è sufficiente offrire un'idea di base di queste gaurī e dei messaggeri che fanno parte del maṇḍala delle divinità infuriate: ognuno di questi personaggi ha la funzione di perfezionare un particolare tipo di energia.

Le divinità infuriate rappresentano la speranza, le divinità pacifiche rappresentano la paura. Paura nel senso di irritazione perché l'ego non può manipolarle in nessun modo, sono assolutamente invincibili e non contrattaccano mai. La qualità dell'energia furiosa è speranza nel senso di una situazione di costante creatività, vista come è realmente, energia neutra di base che emerge costantemente e non appartiene né al bene né al male. La situazione può apparire schiacciante, al di là di ogni possibilità di controllo, ma in realtà non è questione di controllare o essere controllati. C'è la tendenza ad abbandonarsi al panico, a pensare che è possibile mantenere il controllo; è come rendersi conto, improvvisamente, di star guidando troppo veloce, frenare e provocare l'incidente. Le gaurī hanno il compito di interporsi tra corpo e mente. Mente è, in questo caso, l'intelligenza, mentre il corpo è la qualità impulsiva, come abbandonarsi al panico, azione fisica. Le gaurī intervengono tra intelligenza e azione, spezzano la continuità di auto-conservazione dell'ego: questa è la loro qualità furiosa. Tramutano l'energia distruttiva in energia creativa. Proprio come il corpo di Rudra si trasformò in heruka, così si trasforma la forza che sta alla base della qualità impulsiva del panico o dell'azione.

IL MORENTE

Sembra che, nell'ambito della cultura tibetana, la gente non riscontri nella morte una situazione particolarmente irritante o difficile; qui in occidente, invece, risulta spesso estremamente difficile porsi in relazione con essa. Nessuno ci dice la verità definitiva. Che nessuno voglia realmente aiutare lo stato mentale di chi sta per morire è un rifiuto terribile, un fondamentale rifiuto di amore.

Se il morente non è in coma ed è in grado di comunicare, è necessario avvertirlo che sta per morire. Compiere questo passo può essere difficile, ma se qualcuno è amico, oppure marito o moglie, questa è la più grande opportunità di comunicare realmente fiducia. È una situazione piacevole scoprire finalmente che qualcuno si prende veramente cura di noi, che qualcuno si sottrae al gioco dell'ipocrisia e non racconta una storia tanto per farci piacere, come è accaduto durante tutta la vita. Si arriva alla verità ultima, è fiducia di base ed è fondamentalmente bella. Dovremmo veramente cercare di creare questa situazione.

È estremamente importante stabilire un rapporto con la persona che sta morendo, dirle che, a quel punto, la morte non è un mito, ma sta veramente accadendo. "Sta veramente accadendo, ma noi ti siamo amici, per questo osserviamo la tua morte. Sappiamo che stai morendo e anche tu lo sai, a questo punto ci incontriamo veramente". Questa è la più bella e profonda dimostrazione di amicizia e di comunicazione, e offre, a chi sta morendo, ricchissima ispirazione.

Dovremmo essere in grado di stabilire un rapporto con la sua condizione fisica e scoprire il sottile deterioramento dei sensi, del senso di comunicazione, dell'udito, dell'espressione del viso e così via. Ma ci sono persone dotate di volontà estremamente potente, in grado di sorridere sempre, fino al momento della morte, e che tentano, così, di sconfiggere la vecchiaia, di combattere il deterioramento dei sensi; è necessario, perciò, essere consapevoli anche di questa eventualità.

Leggere solamente il Bardo Thötröl non è, di per sé, molto efficace; il morente si accorge che si sta celebrando una cerimonia per lui, e basta. È necessario, invece, avere una comprensione totale, non solamente leggere dal libro, ma ricavarne una conversazione: "Tu stai morendo, stai lasciando gli amici e i familiari, l'ambiente che ami non sarà più lì con te, sei in procinto di lasciarci. Ma, nello stesso tempo, c'è qualcosa che continua, c'è la continuità del tuo rapporto positivo con gli amici e con gli insegnamenti, lavora su questa continuità fondamentale che non ha nulla a che vedere con l'ego. Quando morirai dovrai affrontare una serie di esperienze traumatiche, come

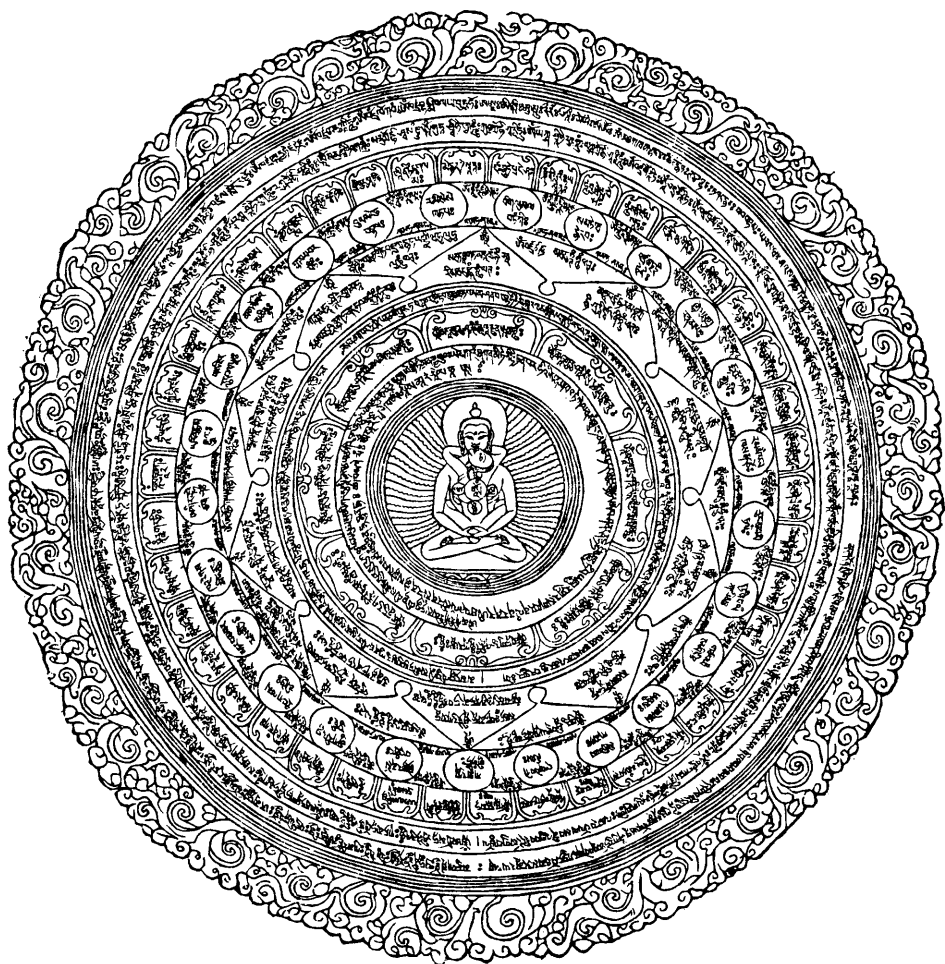
il distacco dal corpo e il ritorno degli antichi ricordi sotto forma di allucinazioni. Qualunque siano le visioni e le allucinazioni, stabilisci semplicemente un rapporto con quel che accade e non tentare di fuggire. Resta lì e stabilisci un rapporto con tutto".

Nel frattempo l'intelligenza e la coscienza del morente subiscono un progressivo deterioramento, ma, nello stesso tempo, la sua consapevolezza delle sensazioni ambientali si espande; è perciò molto importante che siamo in grado di offrirgli calore e la fiducia fondamentale che quanto stiamo dicendogli è la verità, e non qualcosa che ci è stato detto di dirgli.

Dovrebbe essere possibile offrire qualche semplice spiegazione del processo di deterioramento da terra a acqua, da acqua a fuoco e così via, di questo graduale deterioramento del corpo che si conclude, alla fine, nella luminosità. Per condurre una persona allo stato di luminosità è necessario un terreno di base che permetta di riferirvisi, e questa base è la solidità della persona. "I tuoi amici sanno che stai per morire, ma non hanno paura, sono veramente qui, ti dicono che stai per morire, non accade nulla di sospetto alle tue spalle". Essere completamente lì quando qualcuno muore è molto importante. Avere semplicemente un rapporto con il momento presente è estremamente potente, perché, a quel punto, c'è incertezza tra corpo e mente. Corpo e cervello stanno deteriorandosi, ma, stabilendo un rapporto con questa situazione, offriamo una base solida.

Il rapporto che si stabilisce con le visioni delle divinità pacifiche e infuriate sembra riguardare soprattutto il morente stesso. Il libro dice che si dovrebbe evocare lo spirito del defunto e informarlo delle visioni; questo è possibile se c'è ancora continuità, e questa è incerta nelle persone comuni: non esiste prova sicura che non si sia perso contatto con il defunto. Il fatto è che, quando diamo istruzioni a qualcuno che sta per morire, in realtà ci rivolgiamo a noi stessi. La nostra stabilità è parte della persona che sta morendo: se siamo stabili, automaticamente essa, nello stato di bardo, ne sarà attratta. In altre parole, presentiamo una situazione solida e sana a chi sta per morire, stabiliamo semplicemente un rapporto, apriamoci simultaneamente l'un l'altro e creiamo l'incontro delle due menti.

LA GRANDE LIBERAZIONE ATTRAVERSO L'UDIRE NEL BARDO

(Traduzione)

Omaggio ai Guru, i tre kāya:
Amitābha, luce infinita, dharmakāya,
Divinità del fiore di loto, pacifiche e infuriate, saṃbhogakāya,
Padmasaṃbhava, protettore degli esseri, nirmāṇakāya.

Questa "Grande liberazione attraverso l'udire", metodo di liberazione nel bardo per yogi di media capacità, è divisa in tre parti: introduzione, soggetto principale e conclusione.

Prima di tutto l'introduzione, il metodo per la liberazione degli esseri umani. È necessario anzitutto aver studiato le istruzioni che dovrebbero, con certezza, condurre alla liberazione chi è dotato di capacità superiori; se ciò non si verifica, si pratichi l'eiezione di coscienza [1] che, al solo riferirvisi, provoca spontaneamente la liberazione nel bardo del momento che precede la morte. Questa dovrebbe, con certezza, condurre alla liberazione gli yogi di capacità media, ma, se ciò non si verifica, è necessario impegnarsi a fondo in questa "Grande liberazione attraverso l'udire" nel bardo della dharmatā.

Lo yogi esamini anzitutto il susseguirsi dei sintomi della morte seguendo la "Liberazione spontanea dei sintomi della morte" e, nel momento in cui questi si sono con certezza completati, effettui l'eiezione di coscienza, che, al solo riferirvisi, libera spontaneamente. Se l'eiezione è effettuata, non è necessario procedere alla lettura della "Grande liberazione attraverso l'udire", se non lo è, si proceda alla lettura con chiarezza e precisione in prossimità del corpo del defunto.

Se il corpo non è presente, ci si sieda sul letto o al posto abituale del defunto e, proclamando il potere della verità, si evochi la sua coscienza e si proceda alla lettura, immaginando la persona seduta di

[1] L'eiezione di coscienza (tib.: 'pho-ba) fa parte della pratica della 'Terra pura' ed è uno dei sei yoga di Nāropā. Attraverso questa pratica lo yogi impara a far uscire la coscienza attraverso l'apice della testa in un'immagine visualizzata e, nel momento della morte, è in grado di dirigerla verso la sfera del dharmakāya. I particolari di questa pratica vengono descritti in *The life and teaching of Nāropā* (Oxford) di H. Guenther e in *Esoteric teachings of the tibetan tantra* (Aurora Press) di Garma C.C. Chang.

fronte, in ascolto. In questo momento il suono di pianti e gemiti potrebbe disturbare, è perciò necessario allontanare i parenti. Se il corpo è presente, durante l'intervallo tra l'arresto del respiro e la cessazione delle pulsazioni nelle arterie, il guru del defunto, o un fratello di dharma [2] che egli amava e nel quale aveva fiducia, legga questa "Grande liberazione attraverso l'udire" in prossimità del suo orecchio.

L'insegnamento della "Liberazione attraverso l'udire". Se gli ingredienti sono disponibili, si prepari una elaborata offerta per i Tre Gioielli,[3] se non lo sono, si esponga tutto quello che è possibile e si visualizzi il resto senza limiti. Si reciti, poi, sette volte oppure tre, la "Preghiera-ispirazione che invoca il soccorso dei Buddha e dei Bodhisattva", quindi, ad alta voce, si recitino la "Preghiera-ispirazione per la liberazione dal pericoloso sentiero del bardo", e i "Versi principali del bardo". Si legga poi la "Grande liberazione attraverso l'udire" sette volte oppure tre.

Questa è divisa in tre parti: rivelazione della luminosità nel bardo del momento che precede la morte, il grande ricordo della rivelazione nel bardo della dharmatā, e le istruzioni per chiudere l'ingresso all'utero nel bardo del divenire.

Anzitutto, la rivelazione della luminosità nel bardo del momento che precede la morte. Leggendo questo alle persone comuni che hanno ricevuto insegnamenti, ma che, pur essendo intelligenti non l'hanno riconosciuta, o che l'hanno riconosciuta ma hanno praticato poco, esse riconosceranno la luminosità fondamentale ed eviteranno l'esperienza del bardo per realizzare il dharmakāya che non ha origine.

Metodo d'istruzione: la cosa migliore è che sia presente il guru principale del defunto al quale egli aveva chiesto gli insegnamenti, oppure un fratello di dharma assieme al quale egli abbia preso il voto samaya, o un amico spirituale appartenente alla stessa discendenza. Se nessuno di questi è reperibile, allora le istruzioni dovrebbero essere lette varie volte da qualcuno in grado di leggere ad alta voce con chiarezza e precisione. Questo ricorderà al morente quanto il suo guru gli rivelò, riconoscerà istantaneamente la luminosità fondamentale e, senza dubbio, sarà liberato.

Momento dell'istruzione: quando la respirazione cessa il prāṇa viene assorbito nel dhūti della saggezza e la luminosità, libera da

[2] Fratelli di dharma sono i discepoli dello stesso guru.

[3] I Tre Gioielli sono: buddha, principio dell'illuminazione, dharma, gli insegnamenti che si riferiscono all'illuminazione, e sangha, la comunità che pratica il dharma.

complessità, splende con chiarezza nella coscienza. Se il prāṇa è invertito e sfugge nelle nāḍī destra e sinistra, lo stato di bardo si manifesta improvvisamente; la lettura deve perciò aver luogo prima che il prāṇā sfugga nelle nāḍī destra e sinistra. Il tempo durante il quale la pulsazione interna si mantiene, dopo che la respirazione è cessata, corrisponde, pressapoco, alla durata di un pasto.

Metodo d'istruzione: la cosa migliore è che, nel momento in cui la respirazione sta per arrestarsi, si effettui l'eiezione di coscienza; se questa non viene effettuata, si dica:

"Figlio di nobile famiglia, (nome), è giunto per te il momento di cercare una via. Nel momento in cui il tuo respiro si ferma, quella che viene chiamata luminosità fondamentale del primo bardo, che il tuo guru ti ha rivelata, ti apparirà. Questa è la dharmatā, aperta e vacua come spazio, vuoto luminoso, pura mente nuda senza centro né circonferenza. Riconosci, perciò, e riposa in quello stato che anch'io ti indicherò in quel momento".

Tutto ciò deve essere fermamente impresso nella mente del morente, ripetendolo molte volte al suo orecchio, finché non cessi di respirare. Poi, quando si sente che il respiro è cessato, si stenda il corpo sul fianco destro nella posizione del leone [4] e si premano con fermezza le due arterie pulsanti che provocano il sonno, finché cessano di pulsare. Così il prāṇa che è entrato nel dhūti non potrà rifluire ed emergerà certamente attraverso il brahmarandhra.

A questo punto si legga la rivelazione. In questo momento il primo bardo, chiamato luminosità della dharmatā, mente senza distorsioni che è dharmakāya, emerge nella coscienza di tutti gli esseri. La gente comune definisce questo stato 'inconscio' perché il prāṇa, durante l'intervallo tra la cessazione del respiro e l'arresto delle pulsazioni, affonda nell'avadhūti. La durata di ciò è incerta e dipende dalle condizioni spirituali e dallo stadio di pratica yoga raggiunto. Ha lunga durata in chi ha praticato molto, ha raggiunto una buona stabilità nella pratica meditativa della tranquillità, ed è sensibile. Se ci si sforza di indicare (la luminosità) ad una persona che ha queste caratteristiche, è necessario ripetere le istruzioni finché pus fuoriesce dalle aperture del corpo. In persone malvage e insensibili questo stato non dura più di uno schioccare di dita, mentre in altri dura quanto un pasto. Poiché la maggior parte dei sūtra e dei tantra afferma che lo stato inconscio si protrae per quattro giorni e

[4] La posizione assunta da Gotama Buddha al momento della morte: sdraiato sul fianco destro con la mano destra sotto il capo.

mezzo, in generale ci si dovrebbe sforzare di rivelare la luminosità durante tutto questo periodo di tempo.

Metodo d'istruzione: la persona, se ne è capace, lavorerà su se stessa seguendo le istruzioni già ricevute. Ma se non è in grado da sé, allora il suo guru, un discepolo del guru, oppure un fratello di dharma amico intimo, dovrà stare vicino e leggere a voce alta, con chiarezza, la descrizione del susseguirsi dei sintomi della morte: "Ora si manifesta il segno che la terra si dissolve in acqua, poi l'acqua in fuoco, il fuoco in aria, l'aria in coscienza...". Quando questa progressione è quasi completa si incoraggi il morente ad assumere un atteggiamento di questo tipo: "Figlio di nobile famiglia", oppure, se si tratta di un guru: "Signore... non lasciar vagare i tuoi pensieri". Questo deve essere sussurrato al suo orecchio. Se si tratta di un fratello di dharma, o di chiunque altro, lo si chiami per nome e gli si dica:

"Figlio di nobile famiglia, ora, la cosiddetta morte è giunta; assumi, perciò, il seguente atteggiamento: 'Sono giunto al momento della morte, perciò, ora, per mezzo di essa, assumerò l'atteggiamento dello stato di mente illuminato, benevolenza e compassione, e realizzerò l'illuminazione perfetta per il bene di tutti gli esseri senza limiti come lo spazio. Attraverso questo atteggiamento, in questo momento particolare per il bene di tutti gli esseri senzienti, riconoscerò la luminosità della morte come dharmakāya, e, giungendo in questo stato alla suprema realizzazione del 'grande simbolo',[5] agirò per il bene di tutti gli esseri. Se non sarò in grado di realizzare ciò, riconoscerò lo stato di bardo così com'è, e, realizzando l'indivisibile forma del 'grande simbolo' nel bardo, agirò per il bene di tutti gli esseri senza limiti come lo spazio, in qualsiasi modo sia in grado di influenzarli'. Senza abbandonare questo atteggiamento, ricorda e pratica gli insegnamenti di meditazione ricevuti in passato".

Si pronuncino queste parole distintamente, con le labbra vicine all'orecchio del morente in modo da ricordargli la pratica senza permettere che la sua attenzione si disperda per un solo istante. Poi, quando la respirazione è completamente cessata, si premano con fermezza le arterie del sonno e, se si tratta di un guru o di un fra-

[5] Il 'grande simbolo' (tib.: phyag-rgya-chen-po, sanscrito: mahāmudrā) è una pratica meditativa tantrica in cui l'intera esperienza viene trasformata nella divinità e nel mandala. In questo stato la grande beatitudine (mahāsukha) è generata dall'unione degli aspetti maschile e femminile della pratica, metodi appropriati, o compassione, e conoscenza, o vacuità, (upāya e prajñā). È diretta percezione della sacralità e della chiarezza della vita.

tello spirituale più avanzato di noi, gli si ricordi: "Signore, ora la luminosità fondamentale splende di fronte a te; riconoscila e riposa nella pratica".

A tutte le altre persone, invece, si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, (nome), ascolta. La pura luminosità della dharmatā splende ora di fronte a te: riconoscila. Figlio di nobile famiglia, in questo momento il tuo stato mentale è pura, naturale vacuità, non possiede natura propria, né sostanza, né qualità (come colore, e così via), è pura vacuità: questa è la dharmatā, la buddha Samantabhadrī. Questo stato mentale, tuttavia, non è solo vacuità, ma è libero, splendente, puro e vibrante. Questa mente è il buddha Samantabhadra.[6] Queste due, la mente la cui natura è vacuità priva di sostanza, e la mente vibrante e luminosa, sono inseparabili. Questo è il dharmakāya di buddha. La tua mente è inseparabilmente luminosa e vacua, nella forma di una grande massa di luce, non è soggetta a nascita e morte, è il buddha della luce immortale. Riconoscere ciò è tutto quanto ti è necessario. Quando riconosci questa natura pura della tua mente come buddha, guardare nella tua mente stessa è riposare nella mente-buddha".

Tutto ciò deve essere ripetuto al defunto tre o sette volte, con chiarezza e precisione. Anzitutto gli ricorderà quanto, in passato, il suo guru gli aveva rivelato; poi egli stesso riconoscerà la sua mente nuda come luminosità; infine, avendo riconosciuto se stesso, si unirà inseparabilmente al dharmakāya e, con certezza, giungerà alla liberazione.

Se riconoscerà la prima luminosità sarà libero. Ma se c'è il timore che non abbia riconosciuto la prima luminosità, la cosiddetta seconda luminosità splenderà, e ciò avverrà dopo poco più del tempo necessario per un pasto, a partire dal momento in cui la respirazione è cessata.

A seconda del karma positivo o negativo, il prāṇa sfugge nelle nāḍī destra o sinistra, fuoriesce dalle aperture del corpo e la coscienza, improvvisamente, diventa chiara. Poter dire se tutto questo dura realmente quanto un pasto, dipende dal fatto che si tratti di per-

6 Samantabhadra e Samantabhadrī (tib.: kun-tu-bzang-po e kun-tu-bzang-mo) [rispettivamente forma maschile e forma femminile del principio dell'illuminazione] sono simbolo dell'inseparabilità di compassione e conoscenza, i due fattori della illuminazione. Poiché la loro essenza è dharmakāya, essi sono l'origine delle cinque famiglie di buddha, che da essi emanano e si manifestano a livello saṃbhogakāya. In questo senso, nella tradizione Nyingma, Samantabhadra è riconosciuto come ādibuddha, buddha primordiale. È anche il nome di un bodhisattva che appare durante il terzo giorno del bardo.

sona sensibile o insensibile, e che abbia praticato oppure no. Così la sua coscienza emerge ed egli non sa se è morto o vivo. Vede i parenti raccolti lì, proprio come prima e ode i loro lamenti.

È necessario dare le istruzioni in questo periodo di tempo, quando le proiezioni confuse e violente del karma, e il terrore provocato dai signori della morte, non sono ancora emersi. A questo punto si fa una distinzione tra pratica completa e pratica della visualizzazione.[7] Se la persona praticava la pratica completa, la si chiami per nome tre volte e si ripetano le istruzioni date in precedenza, allo scopo di rivelare la luminosità. Se invece praticava la pratica della visualizzazione si legga ad alta voce il sādhana e la descrizione del suo yidam [8] e si desti la sua memoria con le seguenti parole: "Figlio di nobile famiglia, medita sul tuo yidam e non distrarti. Concentrati intensamente sul tuo yidam. Visualizzalo come un'apparenza priva di sostanza propria, come la luna riflessa nell'acqua, non come forma solida". Se si tratta di una persona comune gli si dia la seguente indicazione: "Medita sul signore della grande compassione".

Non c'è dubbio che chi non abbia riconosciuto il bardo, lo afferrerà attraverso queste indicazioni. Tuttavia, quelli che non hanno pratica di meditazione, anche se abbiano ricevuto precise indicazioni dal loro guru quando erano in vita, non saranno in grado di compiere con chiarezza l'esperienza del bardo da sé, perciò il guru, o un fratello di dharma, dovranno offrire chiare indicazioni. Ed è anche necessario che qualcuno dia istruzioni a coloro che non possono ricordare, durante il bardo del momento che precede la morte, perché, nonostante abbiano pratica di meditazione, sono confusi a causa di una malattia grave. La stessa cosa è estremamente necessaria per coloro che, nonostante abbiano pratica di meditazione in questa direzione, entreranno forse in forme di esistenza inferiori per aver rotto i precetti o avere trascurato la loro pratica samaya.

La cosa migliore è che la persona comprenda le istruzioni durante il primo bardo, ma, in caso non abbia capito, il suo intuito sarà ri-

[7] Queste pratiche costituiscono due metodi complementari di meditazione nello yoga tantrico. Nella pratica della visualizzazione (tib.: bskyed-rim; sanscrito: utpattikrama) lo yogi visualizza le divinità e si identifica con esse; nella pratica completa (tib.: rzogs-rim; sanscrito: saṃpannakrama) ogni cosa si dissolve nella vacuità e nell'assenza di forme.

[8] Lo yidam è una divinità particolare che rappresenta l'innata natura illuminata del discepolo, scelta dal suo guru in armonia con le sue caratteristiche e con la pratica che segue. Si dice che Avalokiteśvara, signore della grande compassione, sia adatto per tutti gli individui, perciò una persona comune, che non abbia ricevuto uno yidam specifico, dovrebbe meditare su di lui.

svegliato dalle indicazioni offerte durante il secondo bardo e giungerà alla liberazione. Durante il secondo bardo la sua coscienza, che non sapeva riconoscere se egli fosse morto o vivo, improvvisamente diventa chiara: questo è il puro corpo illusorio. Se il defunto comprende l'insegnamento in questo momento, le dharmatā madre e figlia s'incontrano ed egli non è più dominato dal karma. Proprio come la luce del sole sconfigge le tenebre, così il potere del karma è sopraffatto dalla luminosità della via e la liberazione è raggiunta. Questo, che è detto secondo bardo, appare improvvisamente al corpo mentale e la coscienza è in grado di udire di nuovo come prima. Se l'istruzione è compresa in questo momento, lo scopo è raggiunto e, poiché le confuse proiezioni karmiche non sono ancora emerse, la persona è in grado di dirigersi ovunque.

In questo modo, avendo riconosciuto la luminosità durante il secondo bardo, essa è libera, anche se, in precedenza, non aveva riconosciuto la luminosità fondamentale. Ma se nemmeno così giunge alla liberazione, allora il cosiddetto terzo bardo, il bardo della dharmatā, emerge. Le confuse proiezioni karmiche appariranno in questo terzo bardo, è perciò estremamente importante che la grande rivelazione del bardo della dharmatā sia letta a questo punto, poiché è molto potente ed è di grande aiuto.

Ora i parenti del defunto piangono e gemono, il cibo non gli è più servito, gli vengono tolti gli abiti, il suo letto è fatto a pezzi e così via. Egli può vederli, ma essi non possono vedere lui, egli può udirli chiamare, ma loro non possono udire lui che chiama, perciò se ne va disperato. A questo punto si manifestano tre fenomeni: suoni, luci colorate e raggi di luce, e il defunto è oppresso da paura, terrore e smarrimento; è necessario perciò, in questo momento, procedere alla lettura della grande rivelazione del bardo della dharmatā. Chiamando il defunto per nome si pronuncino, molto distintamente, queste parole:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta attentamente senza distrarti. Ci sono sei stati di bardo: il bardo della nascita, il bardo dei sogni, il bardo della meditazione-samādhi, il bardo del momento che precede la morte, il bardo della dharmatā e il bardo del divenire. Figlio di nobile famiglia, tu sperimenterai tre stati di bardo: il bardo del momento che precede la morte, il bardo della dharmatā e il bardo del divenire. La luminosità della dharmatā nel bardo del momento che precede la morte splendette fino a ieri, ma tu non l'hai riconosciuta, perciò hai dovuto vagare fin qui. Ora sperimenterai il bardo della dharmatā e il bardo del divenire: riconosci, senza distrarti, ciò che ti mostrerò.

"Figlio di nobile famiglia, ora la cosiddetta morte è giunta. Non sei il solo a lasciare questo mondo, accade a tutti, non provare desiderio e attrazione intensi per questa vita. Anche se provi desiderio e attrazione non puoi restare, puoi solo vagare in saṃsāra. Non desiderare, non lasciarti attrarre. Ricorda i Tre Gioielli. Figlio di nobile famiglia, qualunque proiezione terrificante appaia nel bardo della dharmatā, non dimenticare queste parole e procedi ricordando il loro significato; il punto essenziale è, attraverso di esse, riconoscere:

Ora che il bardo della dharmatā emerge in me,
abbandonerò ogni pensiero di paura e di terrore,
riconoscerò tutto ciò che appare come mia proiezione
sapendo che è solo visione del bardo;
ora che sono giunto a questo punto cruciale
non ho paura delle forme pacifiche e infuriate, mie proiezioni.

"Vai avanti pronunciando queste parole con chiarezza, distintamente, ricordando il loro significato. Non dimenticarle, perché il punto essenziale è riconoscere con certezza che tutto ciò che appare, per quanto terrificante, è tua proiezione.

"Figlio di nobile famiglia, quando il corpo e la mente si separeranno, la dharmatā apparirà, pura e chiara, ma difficile da riconoscere, luminosa e brillante, con uno splendore terrificante, scintillante come un miraggio su una pianura in primavera. Non avere paura, non smarrirti. Questa è la radiosità naturale della tua dharmatā, riconoscila.

"Un grande boato di tuoni proverrà dalla luce: è il suono naturale della dharmathā, come lo scoppio simultaneo di mille tuoni. È il suono naturale della tua dharmatā, non avere paura e non smarrirti. Avrai il cosiddetto corpo mentale delle tendenze inconsce, non un corpo fisico di carne e sangue, perciò nessun suono, nessun colore o raggio di luce potrà recarti danno e non potrai morire. È sufficiente riconoscerli semplicemente come tue proiezioni. Riconosci in ciò lo stato di bardo.

"Figlio di nobile famiglia, se non hai ricevuto questi insegnamenti, se non riconoscerai tutto ciò come tua proiezione, qualunque pratica di meditazione avrai fatto durante la vita, le luci colorate ti faranno paura, i suoni ti provocheranno smarrimento e i raggi di luce saranno terrificanti. Se non avrai compreso questo punto essenziale degli insegnamenti non riconoscerai i suoni, la luce e i raggi e continuerai a vagare in saṃsāra.

"Figlio di nobile famiglia, dopo essere stato privo di coscienza per quattro giorni e mezzo procederai, e, svegliandoti dal tuo tor-

pore, ti chiederai che cosa ti sia accaduto: riconosci in tutto ciò lo stato di bardo. In quel momento il saṃsāra è invertito e tutto ciò che vedi appare sotto forma di luci e immagini.

"Tutto lo spazio splenderà di luce azzurra e, di fronte a te, dalla sfera centrale, il 'cerchio che pervade ogni cosa', apparirà Vairocana. Il suo corpo è bianco, siede su un trono sorretto da leoni, regge una ruota a otto raggi e abbraccia la sua compagna, la 'regina dello spazio-vajra'. La luce azzurra dello skandha della coscienza nella sua fondamentale purezza, la saggezza del dharmadrātu, luminosa, chiara, acuta e brillante, uscirà verso di te dal cuore di Vairocana e della sua compagna, ti penetrerà e i tuoi occhi non potranno sopportarla. Contemporaneamente a questa, anche la tenue luce bianca degli dèi verrà verso di te e ti penetrerà. In quel frangente, per l'influsso del karma negativo, sarai terrorizzato, sfuggirai la saggezza del dharmadhātu con la sua brillante luce azzurra e proverai un senso di piacere per la tenue luce bianca degli dèi. In quel momento non abbandonarti alla paura e allo smarrimento provocati dalla luce azzurra della suprema saggezza, luminosa, brillante, estremamente penetrante e chiara, perché quello è il raggio di luce di buddha, detto saggezza del dharmadhātu. Lasciati attrarre con fiducia e devozione, e invocalo pensando: 'È il raggio di luce della compassione di Vairocana, e io vi cerco rifugio'. È il buddha Vairocana che viene sul pericoloso sentiero del bardo a invitarti, è il raggio della compassione di Vairocana.

"Non provare piacere per la tenue luce bianca degli dèi, non lasciarti attrarre e non desiderarla. Se ne sarai attratto, vagherai nella sfera degli dèi ed entrerai nel circolo vizioso dei sei tipi di esistenza. È un ostacolo che blocca la via alla liberazione, non guardarla, lasciati attrarre dalla splendente luce azzurra, e ripeti con me questa preghiera-ispirazione, concentrandoti intensamente sul buddha Vairocana:

Mentre per profonda ignoranza sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza del dharmadhātu
possa il possente Vairocana precedermi
e la sua compagna, Regina dello spazio-vajra, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare la pericolosa strada del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha".

Recitando con profonda devozione questa preghiera-ispirazione, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore di Vairocana e della sua compagna ed egli diventerà un buddha saṃbhogakāya nella sfera centrale, detta 'dei densi ornamenti'.

Ma se, anche dopo aver ricevuto queste indicazioni, il defunto avrà paura delle luci e dei raggi a causa della sua aggressività e dei suoi blocchi nevrotici, e fuggirà, e se, anche dopo aver recitato la preghiera, si troverà in uno stato di confusione, durante il secondo giorno la cerchia delle divinità di Vajrasattva verrà ad invitarlo, e, con questa, il suo karma negativo, che lo condurrebbe all'inferno. Si chiami, perciò, il defunto per nome, e gli si diano le seguenti istruzioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Il secondo giorno una luce bianca, l'elemento acqua purificato, splenderà e, allo stesso tempo, il buddha Vajrasattva-Akṣobhya apparirà dinanzi a te dall'azzurra 'sfera orientale della gioia completa'. Il suo corpo è azzurro, regge un vajra a cinque punte e siede su un trono sorretto da elefanti, in unione con la sua compagna, Buddha-Locanā. È accompagnato dai due bodhisattva Kṣitigarbha e Maitreya e dalle due bodhisattva[9] Lāsyā e Puṣpā: appaiono, perciò, sei forme di buddha.

"La luce bianca dello skandha della forma nella sua fondamentale purezza, la saggezza-specchio, bianca abbagliante, luminosa e chiara, verrà verso di te dal cuore di Vajrasattva e della sua compagna, ti penetrerà e i tuoi occhi non potranno sopportare di guardarla. Nello stesso tempo, assieme a questa luce-saggezza, anche la tenue luce fumosa delle sfere infernali verrà verso di te e ti penetrerà. In quel momento per l'influsso della tua aggressività, cadrai nel terrore, sfuggirai la brillante luce bianca e proverai un senso di piacere per la tenue luce fumosa delle sfere infernali. A questo punto non avere paura della luce bianca penetrante, luminosa, brillante e chiara, e riconoscila come saggezza. Lasciati attrarre con fiducia e vivo desiderio, e invocala pensando: 'È il raggio di luce della compassione del buddha Vajrasattva, ed io vi cerco rifugio'. È il buddha Vajrasattva che, tra i terrori del bardo, viene ad invitarti; è il raggio di luce della compassione di Vajrasattva, lasciati attrarre.

"Non provare piacere per la tenue luce fumosa delle sfere infernali. Questo è l'invitante sentiero dei tuoi blocchi nevrotici, accumulati attraverso violenta aggressività. Se ti lascerai attrarre precipiterai

[9] Illustrazioni e descrizioni di queste otto bodhisattva si riscontrano in varie fonti, quali i pantheon pubblicati da Lokesh Chandra, *Two lamaistic pantheons* di W. E. Clark e *The indian buddhist iconography* di B. Bhattacharya, in cui esse appaiono come 'divinità della danza' e 'divinità femminili della direzione'. Waddel le chiama mātṛ, 'divinità-madri', a proposito del maṇḍala delle offerte, ma non sono la stessa cosa delle mātṛ hindu, come Evans-Wentz suggerisce. Sono essenzialmente divinità femminili della venerazione che offrono oggetti di piacere sensuale al principio dell'illuminazione.

negli inferni e sprofonderai in una fangosa palude di insopportabili sofferenze da cui non c'è scampo. È un ostacolo che blocca la via della liberazione, non guardarlo e rinuncia all'aggressività. Non lasciarti attrarre, non desiderarlo. Lasciati attrarre dalla luce bianca, luminosa e brillante, e recita questa preghiera-ispirazione concentrandoti intensamente sul buddha Vajrasattva:

Mentre per la mia intensa aggressività sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza-specchio,
possa il buddha Vajrasattva precedermi
e la sua compagna Buddha-Locanā seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare la pericolosa strada del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha".

Recitando con profonda devozione questa preghiera-ispirazione, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore del buddha Vajrasattva ed egli diventerà un buddha saṃbhogakāya nella 'sfera orientale della gioia completa'.

Anche dopo aver ricevuto queste indicazioni, certi individui, a causa dell'orgoglio e dei blocchi nevrotici, hanno timore del sostegno offerto dal raggio di luce della compassione, e fuggono.

Così, durante il terzo giorno, la cerchia delle divinità del buddha Ratnasaṃbhava viene ad invitarli assieme alla luce-via della sfera umana. Perciò si chiami di nuovo il defunto per nome e gli si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il terzo giorno, una luce gialla, l'elemento terra purificato, splenderà e, allo stesso tempo il buddha Ratnasaṃbhava apparirà di fronte a te dalla gialla sfera del sud, detta 'il glorioso'. Il suo corpo è giallo, ha in mano il gioiello che esaudisce i desideri e siede su un trono sorretto da cavalli, in unione con la sua compagna Māmakī. È accompagnato dai due bodhisattva Ākāśagarbha e Samantabhadra e dalle due bodhisattva Mālā e Dhūpā: così, dallo spazio di luce d'arcobaleno, appaiono sei forme di buddha.

"La luce gialla dello skandha delle sensazioni nella sua fondamentale purezza, la saggezza dell'eguaglianza, giallo-brillante, adorna di dischi di luce, luminosa e chiara, intollerabile per gli occhi, verrà verso di te, provenendo dal cuore di Ratnasaṃbhava e della sua compagna, penetrerà il tuo cuore, e i tuoi occhi non potranno sopportarla. Allo stesso tempo, assieme alla luce della saggezza anche la tenue luce azzurra della sfera umana penetrerà il tuo cuore. In quel momento, per l'influsso dell'orgoglio, cadrai nel terrore, sfuggirai la luce gialla acuta e chiara, e proverai un senso di piacere e di attra-

zione per la tenue luce azzurra della sfera umana. A questo punto non avere paura della luce gialla, luminosa e chiara, penetrante e splendente, e riconoscila come saggezza. Lascia che la tua mente vi riposi, rilassata, in uno stato di non-azione e lasciati attrarre ad essa con vivo desiderio. Se la riconoscerai come naturale radiosità della tua mente, anche se non sentirai devozione e non reciterai la preghiera-ispirazione, tutte le forme, le luci e i raggi si fonderanno con te, e realizzerai l'illuminazione. Se non sarai in grado di riconoscerla come naturale radiosità della tua mente, invocala con devozione pensando: 'È il raggio di luce della compassione del buddha Ratnasaṃbhava, e io vi cerco rifugio'. È il sostegno del raggio di luce della compassione del buddha Ratnasaṃbhava, lasciati attrarre.

"Non provare piacere per la tenue luce azzurra della sfera umana. È invitante luce-via delle tendenze inconsce accumulate attraverso il tuo profondo orgoglio. Se ne sarai attratto, precipiterai nella sfera umana, sperimenterai nascita, vecchiaia, morte e sofferenza, e non avrai scampo dalla fangosa palude del saṃsāra. È un ostacolo che blocca la via della liberazione, non guardarla, ma abbandona l'orgoglio, abbandona le tue tendenze inconsce. Non lasciarti attrarre, non desiderarla. Lasciati attrarre dalla luminosa e brillante luce gialla, e recita questa preghiera-ispirazione con intensa concentrazione sul buddha Ratnasaṃbhava:

Mentre a causa del mio profondo orgoglio sto vagando nel [saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza dell'eguaglianza,
possa il buddha Ratnasaṃbhava precedermi,
e la sua compagna Māmakī seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha".

Recitando con profonda devozione questa preghiera-ispirazione, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore del buddha Ratnasaṃbhava e della sua compagna, e egli diventerà un buddha saṃbhogakāya nella sfera meridionale, 'il glorioso'.

Avendo ricevuto queste indicazioni la liberazione è certa, anche se le capacità della persona sono scarse. Tuttavia vi sono persone che, anche dopo aver ricevuto simili indicazioni molte volte, perdono questa opportunità positiva per aver compiuto azioni estremamente negative o aver trascurato la loro pratica samaya, e che, perciò, non riconoscono. Disturbate dal desiderio e dai blocchi nevrotici, avranno paura dei suoni e delle luci, e fuggiranno. Così, durante il quarto giorno, la cerchia di divinità del buddha Amitābha verrà a invitarle

e, contemporaneamente, si manifesterà la luce-via degli spiriti famelici, creata dal desiderio e dalla meschinità. Si chiami, perciò, il defunto per nome e gli si diano le seguenti istruzioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il quarto giorno una luce rossa, l'elemento fuoco purificato, e, allo stesso tempo, il buddha Amitābha appariranno di fronte a te dalla rossa sfera dell'ovest, 'la sfera della beatitudine'. Il suo corpo è rosso, tiene tra le mani un fiore di loto e siede su un trono sorretto da pavoni, in unione con la sua compagna Pāṇḍaravāsinī. È accompagnato dai due bodhisattva Avalokiteśvara e Mañjuśrī e dalle due bodhisattva Gītā e Alokā: sei forme di buddha appaiono, così, dallo spazio di luce d'arcobaleno.

"La rossa luce dello skandha della percezione nella sua fondamentale purezza, la saggezza discriminante, rossa brillante, ornata di dischi di luce, luminosa e chiara, penetrante e splendente, uscirà dal cuore di Amitābha e della sua compagna, penetrerà il tuo cuore, e i tuoi occhi non potranno sopportarla. Non avere paura. Contemporaneamente alla luce-saggezza, brillerà anche la tenue luce gialla degli spiriti famelici. Non lasciarti attrarre, abbandona desiderio e brama.

"In quel momento, per l'influsso dell'intenso desiderio, sarai terrorizzato, sfuggirai la rossa luce splendente e penetrante, e proverai piacere e attrazione per la tenue luce gialla degli spiriti famelici. Non aver paura della luce rossa, brillante e penetrante, luminosa e chiara, ma riconoscila come saggezza. Lascia che la tua mente riposi, rilassata, in uno stato di non-azione. Lasciati attrarre con fiducia e vivo desiderio. Se la riconoscerai come tua naturale radiosità, anche se non avrai devozione e non reciterai la preghiera-ispirazione, tutte le forme, le luci e i raggi si fonderanno indissolubilmente con te e realizzerai l'illuminazione. Se non potrai riconoscerla in questo modo, invocala con devozione, pensando: 'È il raggio di luce della compassione del buddha Amitābha, e io vi cerco rifugio'. Il raggio di luce è il sostegno offerto dalla compassione di Amitābha. Abbi devozione e non fuggire. Anche se fuggirai rimarrà con te inseparabilmente.

"Non avere paura, non lasciarti attrarre dalla tenue luce gialla degli spiriti famelici. È la luce-via delle tendenze inconsce accumulate attraverso il desiderio intenso. Se ti lascerai attrarre precipiterai nella sfera degli spiriti famelici e sperimenterai intollerabili sofferenze per fame e sete. È un ostacolo che blocca la via della liberazione, non lasciarti attrarre e liberati dalle tendenze inconsce. Non desiderarla. Lasciati attrarre dalla luminosa, brillante luce rossa e recita questa preghiera-ispirazione concentrandoti intensamente senza distrarti sul buddha Amitābha e la sua compagna:

Mentre a causa dell'intenso desiderio sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza discriminante,
possa il buddha Amitābha precedermi
e la sua compagna Pāṇḍaravāsinī seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha".

Recitando con profonda devozione questa preghiera-ispirazione, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore del buddha Amitābha, 'luce infinita', con la sua compagna e diventerà un buddha saṃbhogakāya nella sfera occidentale, 'la sfera della beatitudine'.

Non è possibile, dopo tutto questo, non essersi liberati; tuttavia, anche dopo aver ricevuto simili indicazioni, certi esseri, a causa di una lunga abitualità non arrivano a liberarsi delle loro tendenze inconsce e, sotto l'influsso dell'invidia e del karma negativo, sono spaventati dai suoni e dalle luci. Non si lasciano prendere dal raggio di luce della compassione, che è come un uncino, e precipitano verso il quinto giorno del bardo. Allora la cerchia di divinità del buddha Amoghasiddhi viene ad invitarli con i raggi di luce della compassione, assieme alla luce-via degli dèi gelosi, creatasi attraverso l'emozione dell'invidia. Allora, di nuovo, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il quinto giorno, una luce verde, l'elemento aria purificato, splenderà e contemporaneamente, il buddha Amoghasiddhi, signore della cerchia, apparirà di fronte a te dalla verde sfera del nord, 'la sfera delle azioni accumulate'. Il suo corpo è verde, tiene in mano un doppio vajra e siede su un trono sorretto da uccelli shang-shang che volteggiano nel cielo, in unione con la sua compagna Samaya-Tārā. È accompagnato dai due bodhisattva Vajrapāṇi e Sarvanivaraṇaviskambhin, e dalle due bodhisattva Gandhā e Naivedyā: sei forme di buddha appaiono, così, dallo spazio di luce d'arcobaleno.

"La luce verde dello skandha del concetto nella sua fondamentale purezza, la saggezza 'che compie perfettamente le azioni', verde brillante, luminosa e chiara, penetrante e terrificante, ornata di dischi di luce, uscirà dal cuore di Amoghasiddhi e della sua compagna, penetrerà il tuo cuore, e i tuoi occhi non potranno tollerarla. Non avere paura. È la spontanea manifestazione della tua mente, riposa nello stato supremo libero da attività e preoccupazioni, in cui non esistono 'vicino' e 'lontano', amore e odio. Contemporaneamente, assieme alla luce della saggezza, anche la tenue luce rossa degli dèi

gelosi, creata dall'invidia, splenderà su di te. Medita in modo che non vi sia differenza tra amore e odio. Ma se la tua intelligenza è debole, semplicemente non provare piacere.

"In quel momento, per l'influsso dell'invidia profonda, sarai terrorizzato, sfuggirai l'acuta e brillante luce verde e proverai piacere e attrazione per la tenue luce rossa degli dèi gelosi. Non avere paura della luce verde, acuta e brillante, luminosa e chiara, ma riconoscila come saggezza. Lascia che la tua mente vi riposi rilassata, in uno stato di non-azione, e invocala con devozione pensando: 'È il raggio di luce della compassione del buddha Amoghasiddhi, vi cerco rifugio'. Il raggio di luce è il sostegno offerto dalla compassione del buddha Amoghasiddhi, detta 'saggezza che compie perfettamente le azioni', desideralo e non fuggire. Anche se lo sfuggirai rimarrà con te inseparabilmente.

"Non avere paura, non lasciarti attrarre dalla tenue luce rossa degli dèi gelosi. È l'invitante sentiero del karma accumulato attraverso la tua profonda invidia. Se ne sarai attratto, cadrai nella sfera degli dèi gelosi e sperimenterai insopportabili sofferenze causate da lotte e controversie. È un ostacolo che blocca la via della liberazione, non lasciarti attrarre e liberati dalle tue tendenze inconsce. Lasciati attrarre dalla luminosa e brillante luce verde e recita questa preghiera-ispirazione con intensa concentrazione sul buddha Amoghasiddhi e la sua compagna:

> *"Mentre a causa dell'invidia profonda sto vagando in saṃsāra,*
> *sulla luminosa luce-via della saggezza che perfettamente compie*
> *[le azioni,*
> *possa il buddha Amoghasiddhi precedermi*
> *e la sua compagna Samaya-Tārā seguirmi;*
> *possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo*
> *e condurmi al perfetto stato di buddha".*

Recitando con profonda devozione questa preghiera-ispirazione, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore del buddha Amoghasiddhi e della sua compagna, ed egli diventerà un buddha saṃbhogakāya nella sfera settentrionale, la 'sfera delle azioni perfette'.

Per quanto deboli siano le sue fruizioni karmiche positive, il defunto, avendo ricevuto queste istruzioni in stadi successivi, prima o poi le avrà riconosciute, e non c'è possibilità che non sia giunto alla liberazione. Ma, anche dopo aver ricevuto istruzioni in questo modo ripetutamente, quanti sono da lungo tempo condizionati da

troppe tendenze inconsce e non hanno profonda esperienza delle pure visioni, sono trattenuti dalle loro tendenze negative. Così il raggio di luce della compassione non può sostenerli, provano smarrimento e paura provocati dalle luci e dai raggi luminosi, e continuano a vagare, discendendo. Allora, durante il sesto giorno, i buddha delle cinque famiglie con le loro compagne e le loro cerchie di divinità appaiono simultaneamente e, contemporaneamente, anche le luci delle sei sfere splendono tutte assieme.

Si chiami allora il defunto per nome e gli si diano le seguenti istruzioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Benché ti siano state date indicazioni mentre, fino a ieri, la luce di ognuna delle cinque famiglie si manifestava, per l'influsso delle tue tendenze negative, esse ti hanno provocato smarrimento; così sei rimasto qui fino ad ora. Se tu avessi riconosciuto la naturale radiosità delle saggezze delle cinque famiglie come tua proiezione, ti saresti dissolto in luce d'arcobaleno nel corpo di una di queste, diventando un buddha saṃbhogakāya; ma, non avendola riconosciuta, hai continuato a vagare fino ad ora. Perciò, adesso, osserva senza distrarti.

"Le cinque famiglie ti appariranno, ora, tutte assieme e le cosiddette quattro saggezze combinate verranno a invitarti: riconoscile. Figlio di nobile famiglia, le quattro luci colorate dei quattro elementi purificati splenderanno; contemporaneamente, il buddha Vairocana e la sua compagna appariranno, come prima, dalla sfera centrale, 'il cerchio che tutto pervade'; il buddha Vajrasattva, con la sua compagna e gli assistenti, apparirà dalla sfera orientale, la 'sfera della gioia totale'; il buddha Ratnasaṃbhava, con la sua compagna e gli assistenti, apparirà dalla sfera meridionale, 'il glorioso'; il buddha Amitābha, con la sua compagna e gli assistenti, apparirà dalla 'felice sfera orientale dei fiori di loto'; il buddha Amoghasiddhi, infine, con la sua compagna e gli assistenti, apparirà dalla sfera settentrionale, la 'sfera delle azioni perfettamente compiute', emergendo dallo spazio di luce d'arcobaleno.

"Figlio di nobile famiglia, oltre ai buddha delle cinque famiglie appariranno i guardiani infuriati delle porte: Vijaya, 'il vittorioso', Yamāntaka, 'distruttore della morte', Hayagrīva, 'testa di cavallo' e Amṛtakuṇḍalī, 'spirale di nettare'. Anche le guardiane delle porte appariranno: Aṅkuśā, 'l'uncino', Pāśā, 'il cappio', Śṛṅkhalā, 'la catena', e Ghaṇṭā, 'la campana'; simultaneamente, anche i sei saggi, i buddha, appariranno: Indra dei cento sacrifici, il saggio degli dèi; Vemacitra, 'abito splendido', il saggio degli dèi gelosi; il Leone dei Śākya, il saggio degli esseri umani; Dhruvasiṅha, 'leone risoluto', il

saggio degli animali; Jvālamukha, 'bocca fiammeggiante', il saggio degli spiriti famelici e Dharmarāja, 're del dharma', il saggio delle sfere infernali. Appariranno anche Samantabhadra e Samantabhadrī, padre e madre perfetti di tutti i buddha. Queste quarantadue divinità saṃbhogakāya emergeranno dal tuo cuore e appariranno dinanzi a te; sono le forme pure delle tue proiezioni, riconoscile.

"Figlio di nobile famiglia, anche queste sfere si trovano nelle quattro direzioni del tuo cuore, la quinta al centro, e non esistono al di fuori; ora emergono dall'interno del tuo cuore e ti appaiono dinanzi. Anche queste visioni non provengono da nessun luogo, sono la primordiale manifestazione spontanea della tua mente, riconoscile così. Figlio di nobile famiglia, queste immagini non sono grandi né piccole, hanno proporzioni perfette. Ciascuna ha i propri ornamenti, il proprio abito, colore, posizione, un trono e simboli particolari. Sono suddivise in cinque coppie, ognuna circondata da un alone di luce dei cinque colori. L'intero maṇḍala, le divinità maschili e femminili delle cinque famiglie, apparirà nella sua totalità, le divinità tutte assieme. Riconoscile, sono i tuoi yidam.

"Figlio di nobile famiglia; dal cuore dei buddha delle cinque famiglie e delle loro compagne, i raggi di luce delle quattro saggezze splenderanno sul tuo cuore, sottili e chiari, come raggi di sole protesi.

"Per prima, la 'saggezza del dharmadhātu', un tessuto di raggi di luce bianca, brillanti, terrificanti, splenderà sul tuo cuore dal cuore di Vairocana. Su questo tessuto di raggi di luce apparirà uno scintillante disco bianco, molto chiaro e lucido, come uno specchio, rivolto all'ingiù, ornato di altri cinque dischi simili, ornati a loro volta di altri dischi grandi e piccoli, in modo che non vi sia centro né circonferenza.

"Dal cuore di Vajrasattva, sul luminoso tessuto azzurro della 'saggezza-specchio', apparirà un disco dello stesso colore, come una ciotola di turchese rivolta all'ingiù, ornato di altri dischi grandi e piccoli.

"Dal cuore di Ratnasaṃbhava, sul luminoso tessuto giallo della 'saggezza dell'eguaglianza', apparirà un disco giallo simile ad una ciotola d'oro rivolta all'ingiù, ornato di altri dischi grandi e piccoli.

"Dal cuore di Amitābha, sul luminoso tessuto rosso della 'saggezza discriminante', apparirà uno scintillante disco rosso simile ad una ciotola di corallo rivolta all'ingiù, splendente nella profonda luce della saggezza, molto chiaro e lucido, ornato di altri dischi simili, adorni, a loro volta, di altri dischi grandi e piccoli, in modo che non vi sia centro né circonferenza.

"Anche questi splenderanno sul tuo cuore.

"Figlio di nobile famiglia, tutto ciò emerge come manifestazione spontanea della tua mente, e non proviene da un luogo particolare; non esserne attratto, non averne paura, rilassati nello stato libero da pensieri. In questo stato tutte le immagini e i raggi di luce si fonderanno con te, e realizzerai l'illuminazione.

"Figlio di nobile famiglia, la luce verde della 'saggezza che compie perfettamente le azioni' non appare perché l'energia della tua saggezza non è ancora completamente matura.

"Figlio di nobile famiglia, questa è la cosiddetta esperienza delle quattro saggezze congiunte, 'il passaggio di Vajrasattva'. In questo momento ricorda gli insegnamenti del tuo guru e le sue istruzioni. Se ricorderai il significato di ciò che si manifesta, avrai fiducia nelle passate esperienze, le riconoscerai e sarà come l'incontro tra madre e figlio o rivedere vecchi amici. Abbandonando ogni dubbio, riconoscerai le tue proiezioni ed entrerai nella pura, immutabile via della dharmatā; attraverso questa fiducia emergerà un continuo stato meditativo, ti dissolverai nella grande forma spontanea della saggezza e sarai un buddha saṃbhogakāya che non regredisce.

"Figlio di nobile famiglia, assieme alle luci della saggezza brilleranno anche le luci delle sei sfere impure e illusorie: la tenue luce bianca degli dèi, la tenue luce rossa degli dèi gelosi, la tenue luce azzurra degli esseri umani, la tenue luce verde degli animali, la tenue luce gialla degli spiriti famelici e la tenue luce grigia degli esseri dell'inferno. Queste sei luci brilleranno assieme alle pure luci della saggezza. In quel momento non lasciarti prendere o attrarre da nessuna di esse, rimani rilassato nello stato libero da pensieri. Se avrai paura delle luci pure della saggezza e ti lascerai attrarre dalle luci impure, prenderai il corpo di un essere delle sei sfere e ne sarai disgustato, perché non sfuggirai al grande oceano di sofferenza del saṃsāra.

"Figlio di nobile famiglia, se non avrai ricevuto indicazioni attraverso le istruzioni di un guru, avrai paura delle visioni e delle luci pure della saggezza, e sarai attratto dalle luci impure del saṃsāra: evitale e abbandonati alla devozione per le luci pure della saggezza, acute e brillanti. Pensa con devozione: 'I raggi di luce della saggezza e della compassione dei buddha delle cinque famiglie sono venuti a sostenermi con amore, e io vi cerco rifugio'. Non lasciarti attrarre dalle luci delle sei sfere illusorie, non desiderarle e recita questa preghiera-ispirazione con profonda concentrazione diretta sui buddha delle cinque famiglie e le loro compagne:

"Mentre a causa dei cinque veleni sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via delle quattro saggezze congiunte,
possano i conquistatori, le cinque famiglie, precedermi,
e le loro compagne seguirmi;
possano essi salvarmi dalle luci-vie delle sei sfere impure,
aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi verso le cinque sfere pure dei buddha".

Recitando questa preghiera-ispirazione, l'individuo di superiori qualità riconosce le sue proiezioni e, realizzando il non-dualismo, diventa un buddha; l'individuo di capacità medie riconosce se stesso attraverso una profonda devozione e giunge alla liberazione; l'individuo di scarse qualità previene la rinascita nelle sei sfere attraverso il potere di purificazione della preghiera e, comprendendo il significato delle quattro saggezze congiunte, realizza l'illuminazione attraverso il 'passaggio di Vajrasattva'. Avendo ricevuto queste chiare e precise istruzioni, molti esseri giungono alla consapevolezza e alla liberazione.

Tuttavia alcuni, come individui di scarse qualità provenienti da luoghi primitivi, certa gente malvagia che non ha esperienza di dharma e chi ha trascurato la propria pratica samaya, si trovano in uno stato di confusione creato dal loro karma, e, anche quando ricevono chiare indicazioni non riconoscono, ma continuano a vagare in condizioni sempre più difficili. Perciò, durante il settimo giorno, dalla 'sfera pura dello spazio' verranno i vidyādhara a invitarli e, contemporaneamente, verranno loro incontro le luci-vie delle sfere animali, create dal fattore emotivo dell'ignoranza. In quel momento, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti istruzioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il settimo giorno, una pura luce multicolore splenderà nella tua mente inconscia e, dalla 'sfera pura dello spazio', i vidyādhara verranno ad invitarti. Al centro del maṇḍala, ricolmo di luci d'arcobaleno, il cosiddetto 'insuperabile-perfettamente-sviluppato vidyādhara', 'signore-fiore-di-loto-della-danza', il corpo splendente dei cinque colori apparirà in unione con la sua compagna, la ḍākinī rossa, danzando con un coltello a mezza luna e un cranio ricolmo di sangue, con gesti e lo sguardo fisso nel cielo.

"Dal lato orientale del maṇḍala, il 'vidyādhara stabilitosi sugli stadi',[10] bianco, un radioso sorriso sul volto, abbracciato alla sua compagna, la ḍākinī bianca, apparirà danzando, con il coltello a mezza

[10] I dieci stadi dell'evoluzione di un bodhisattva.

luna e un cranio ricolmo di sangue, con gesti e lo sguardo fisso nel cielo.

"Dal lato meridionale del maṇḍala il 'vidyādhara signore della vita', giallo, il corpo di grande bellezza, abbracciato alla sua compagna, la ḍākinī gialla, apparirà danzando con un coltello a mezza luna e un cranio ricolmo di sangue, con gesti e lo sguardo fisso nel cielo.

"Dal lato occidentale del maṇḍala il 'vidyādhara del grande simbolo', rosso, un sorriso radioso sul volto, abbracciato alla sua compagna, la ḍākinī rossa, apparirà danzando con il coltello a mezza luna e un cranio ricolmo di sangue, con gesti e lo sguardo fisso nel cielo.

"Dal lato settentrionale del maṇḍala il 'vidyādhara nato spontaneamente', il corpo verde, un'espressione infuriata e sorridente assieme, abbracciato alla sua compagna, la ḍākinī verde, apparirà danzando con un coltello a mezza luna e un cranio ricolmo di sangue, con gesti e lo sguardo fisso nel cielo.

"Oltre ai vidyādhara appariranno innumerevoli schiere di ḍākinī: le ḍākinī degli otto cimiteri, le ḍākinī delle quattro famiglie, le ḍākinī dei tre mondi, le ḍākinī delle dieci direzioni, le ḍākinī dei ventiquattro luoghi di pellegrinaggio; appariranno guerrieri e servitori maschi e femmine, i protettori e le protettrici del dharma, che indossano i sei ornamenti di osso, con tamburi, trombe di osso di tibia, tamburi di osso di cranio, bandiere fatte di pelle di giovani, baldacchini e nastri di pelle umana e incenso di carne umana, con un gran numero di strumenti musicali di ogni genere, colmeranno tutti gli spazi dell'universo che vibreranno, tremeranno, sussulteranno, faranno vibrare gli strumenti con una musica da spaccare la testa, danzeranno danze diverse e verranno a invitare chi ha mantenuto la pratica samaya e a punire chi l'avrà trascurata.

"Figlio di nobile famiglia, nella sfera dell'inconscio la pura saggezza innata, splendente delle luci dei cinque colori come un intreccio di fili colorati, lampeggiante, luccicante, luminosa e chiara, acuta e terrificante, uscirà dai cuori dei cinque vidyādhara, penetrerà il tuo cuore e gli occhi non potranno tollerarla. Contemporaneamente, assieme alla luce della saggezza, anche la tenue luce verde della sfera animale emergerà. In quel momento, per l'influsso della confusione creata dalle tendenze inconsce, avrai paura, sfuggirai la luce dei cinque colori e sarai attratto dalla tenue luce della sfera animale. A questo punto non avere paura della luce dai cinque colori, splendente e vivida, non avere paura e riconoscila come saggezza.

"Da quella luce tutti i suoni spontanei del dharma emergono,

simili al boato di mille tuoni. Questo rimbomba, tuona e risuona con grida di guerra e il suono penetrante di mantra furiosi. Non avere timore, non fuggire, non avere paura. Riconosci tutto ciò come manifestazione della tua mente, come tua proiezione. Non lasciarti attrarre dalla tenue luce verde della sfera animale, non desiderarla; se ne sarai attratto precipiterai nella sfera animale dell'ignoranza e sperimenterai la profonda sofferenza provocata dalla stupidità, dall'ottusità e dalla schiavitù, da cui non c'è scampo: non lasciarti attrarre. Lasciati attrarre dalla chiara luce splendente dai cinque colori e concentrati sui potenti vidyādhara, i divini maestri, senza distrarti, pensando: "Questi vidyādhara, accompagnati da guerrieri e ḍākinī, sono venuti a invitarmi verso la 'sfera pura dello spazio'. Vi prego, rivolgete il vostro pensiero a me, e a quegli esseri che non hanno meriti e non si sono lasciati attrarre, nonostante, fino ad oggi, i raggi luminosi della compassione di tante divinità delle cinque famiglie dei buddha del passato, del presente e del futuro, li abbiano raggiunti, ahimé! Ora, tutti voi, vidyādhara, non lasciatemi scendere più in basso, sollevatemi verso la 'pura sfera dello spazio' ".

"Con profonda concentrazione, senza distrarti, recita questa preghiera-ispirazione:

> *"Possano i divini vidyādhara rivolgere il loro pensiero a me e, con grande amore, guidarmi sulla via.*
> *Mentre a causa di profonde tendenze sto vagando in saṃsāra,*
> *sulla luminosa luce-via della saggezza innata*
> *possano vidyādhara e guerrieri precedermi*
> *e le loro compagne ḍākinī seguirmi;*
> *possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo,*
> *e condurmi verso la 'sfera pura dello spazio' ".*

Recitando questa preghiera-ispirazione con devozione profonda, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno nel cuore dei divini vidyādhara ed egli rinascerà nella 'sfera pura dello spazio', senza alcun dubbio. Tutti gli amici spirituali di ogni genere, come risultato di ciò, riconoscono e sono liberati; anche coloro che hanno tendenze inconsce negative sono con certezza liberati a questo punto.

Fine della prima parte della "Grande liberazione attraverso l'udire": rivelazione della luminosità durante il bardo del momento che precede la morte, e rivelazione durante il bardo pacifico della dharmatā.

iti samaya rgya rgya rgya

* * *

Seguono ora gli insegnamenti relativi all'apparizione del bardo delle divinità infuriate.

Sette stadi si sono finora presentati sulla pericolosa strada del bardo delle divinità pacifiche; avendo ricevuto istruzioni ad ogni stadio, il defunto avrà, in uno stadio o in un altro, riconosciuto, e sarà giunto a infinite realizzazioni della liberazione. Tuttavia, benché molti giungano alla liberazione in questo modo, gli esseri sono estremamente numerosi, il karma negativo molto forte, i blocchi nevrotici pesanti e spessi, le tendenze inconsce estremamente durature; così, questo ciclo di confusione e di ignoranza non si esaurisce e non si espande, molti non giungono alla liberazione e, pur avendo ricevuto accurate indicazioni, continuano a vagare in situazioni sempre peggiori.

Così, quando l'incontro con le divinità pacifiche, i vidyādhara e le ḍākinī è terminato, appaiono le cinquantotto divinità infuriate, fiammeggianti, bevitrici di sangue, trasformazioni delle divinità pacifiche apparse in precedenza. Ora non sono più come prima: questo è il bardo delle divinità infuriate, si è sopraffatti da una intensa paura, e riconoscere diventa più difficile. La mente non ha autocontrollo, è debole e confusa, ma se si arriva a riconoscere anche un poco, la liberazione è facile, perché, col sorgere di queste terribili paure, la mente non ha tempo di distrarsi e si concentra a fondo.

Se non si assumono questi insegnamenti ora, anche un oceano di erudizione sarà del tutto inutile. A questo punto, anche maestri che hanno osservato la regola monastica e grandi filosofi sono confusi, non arrivano a riconoscere, e continuano, così, a vagare in saṃsāra. E ciò accade a maggior ragione alla gente comune: sfuggendo la grande paura essi precipitano in sfere d'esistenza inferiori e soffrono grandi tormenti. Ma lo yogi tantrico, anche il meno avanzato, appena le vedrà, riconoscerà le divinità bevitrici di sangue come yidam e sarà come incontrare vecchi amici: così, avrà fiducia e, unendosi inseparabilmente ad esse, diventerà un buddha. Il segreto sta nel fatto che, quando era in vita, aveva praticato visualizzando le forme delle divinità bevitrici di sangue e le aveva venerate; anche se solo aveva visto le loro immagini disegnate, dipinte o le statue che le raffigurano, riconosce ora le forme che appaiono e giunge alla liberazione.

Ma i filosofi ed i maestri osservanti la regola, per quanto impegno abbiano messo nella pratica religiosa, e per quanto fossero abili nell'esporre le sacre scritture nel mondo degli uomini, quando muoiono

non lasciano segni quali reliquie sotto forma di gioielli,[1] arcobaleni e così via. Da vivi avevano sparlato dei tantra e non erano stati in grado di assimilarli; così non conoscono le divinità tantriche e non sono in grado di riconoscerle quando appaiono nel bardo. Vedendo improvvisamente qualcosa che non hanno mai visto, pensano si tratti di un nemico, diventano aggressivi e, come risultato, finiscono in sfere d'esistenza inferiori. Questo è il motivo per cui questi filosofi e maestri osservanti della regola, per quanto validi fossero, dal momento che non hanno pratica dei tantra, non lasciano segni come reliquie sotto forma di gioielli, arcobaleni e così via.

Il seguace dei tantra, persino il meno avanzato, anche se si comportò in modo volgare in questo mondo, anche se era privo di cultura e di raffinatezza, e non in grado di praticare gli insegnamenti tantrici, per il fatto di avere avuto fiducia nei tantra senza dubbi o incredulità, giunge alla liberazione a questo punto; così, anche se il suo comportamento fu poco convenzionale nel mondo umano, quando muore,lascia almeno un segno come reliquie in forma di gioielli, oppure un arcobaleno appare. Ciò avviene perché questo insegnamento tantrico è estremamente potente.

Gli yogi tantrici superiori alla media, che hanno praticato visualizzazione, pratica completa, recitazione dei mantra-essenza e così via, non si troveranno a vagare fino al bardo della dharmatā, ma, appena il loro respiro si arresta, vidyādhara, guerrieri e ḍākinī verranno a invitarli nella 'sfera pura dello spazio'. Come segno di ciò, il cielo diventa sereno, lo yogi si dissolve in luce d'arcobaleno, una pioggia di fiori, fragranza d'incenso, suoni di strumenti musicali nell'aria, raggi di luce, reliquie come gioielli e così via, si manifestano: questi sono i segni.

Ma quei filosofi e maestri osservanti la regola, i seguaci dei tantra che hanno lasciato degenerare la loro pratica samaya, e tutta la gente comune, non hanno altro mezzo che questa "Grande liberazione attraverso l'udire". Gli yogi che hanno praticato le meditazioni del 'grande simbolo', del 'grande completamento'[2] e così via, ricono-

[1] In tibetano appaiono tre termini: gdung, ring-bsrel, e sku-gzugs, o, in sanscrito, śarīram. Questi sono tutti resti simili che rimangono dopo che il cadavere di uno yogi realizzato, o siddha, è stato cremato. Sono come sassi rotondi che brillano, bianchi con sfumature verdi, vengono conservati come reliquie e spesso ingeriti appena prima di morire.

[2] Per il 'grande simbolo', vedi nota 5 del capitolo primo. Il 'grande completamento' (tib.: rdzogs-pa-chen-po; sanscrito: mahāsampanna) è uno stadio di meditazione equivalente a atiyoga o mahā-ati. Penetra al di là della visione apparentemente finale del 'grande simbolo', in una ulteriore esperienza di aper-

sceranno la luminosità nel bardo del momento che precede la morte e realizzeranno il dharmakāya: non sarà perciò necessario leggere per essi questa "Grande liberazione attraverso l'udire".

Chi riconosce la luminosità durante il bardo del momento che precede la morte realizza il dharmakāya. Chi invece riconosce durante il bardo della dharmatā, quando appaiono le divinità pacifiche e infuriate, raggiunge il saṃbhogakāya. Chi infine riconosce durante il bardo del divenire raggiunge il nirmāṇakāya e rinasce in una situazione più favorevole in cui troverà questo insegnamento; e, poiché i risultati delle proprie azioni si estendono alla vita futura, questo è il motivo per cui la "Grande liberazione attraverso l'udire" è l'insegnamento che illumina senza meditazione, l'insegnamento che libera al solo udirlo, l'insegnamento che conduce 'grandi peccatori' sulla via segreta, l'insegnamento che recide l'ignoranza in un attimo, il profondo insegnamento che produce istantanea e perfetta illuminazione, cosicché gli esseri cui esso giunge non possono cadere in sfere d'esistenza inferiori. Si leggano ad alta voce sia questa che la "Liberazione attraverso l'indossare":[3] la combinazione delle due è come un maṇḍala d'oro tempestato di turchesi.

Ora che la necessità della "Liberazione attraverso l'udire" è stata chiarita attraverso l'insegnamento, si mostrerà come il bardo delle divinità infuriate si manifesta. Chiamando tre volte il defunto per nome, si pronuncino le seguenti parole:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Il bardo delle divinità pacifiche è apparso, ma tu non l'hai riconosciuto, così hai dovuto vagare fin qui. Ora, durante l'ottavo giorno, le divinità infuriate bevitrici di sangue appariranno. Riconoscile senza lasciarti distrarre.

"Figlio di nobile famiglia, colui che viene chiamato 'glorioso Grande Buddha-Heruka'[4] emergerà dal tuo cervello e apparirà dinanzi

tura e assenza di forme. Questa pratica fu insegnata da Vimalamitra, contemporaneo di Padmasaṃbhava, e sviluppata all'interno della tradizione Nyingma. Le due pratiche, 'grande simbolo' e 'grande completamento' furono unificate da Rangjung-Dorje, terzo Karmapa.

[3] La 'liberazione attraverso l'indossare' (tib.: btags-grol) è un'altra delle sei istruzioni di Padmasaṃbhava relative al bardo. È un breve testo composto per la maggior parte di mantra, che viene legato al cadavere del defunto come un amuleto.

[4] Il glorioso Grande Buddha-Heruka è una combinazione di Buddha-Heruka e Grande Heruka, che è l'origine degli heruka delle cinque famiglie, come descritto nel commentario. Nei dipinti (thangka) delle divinità furiose, il Grande Heruka appare al centro, in corrispondenza di Samantabhadra nel maṇḍala delle divinità pacifiche, mentre il Buddha-Heruka è situato sotto di lui.

a te concreto e chiaro: il suo corpo ha il colore del vino, tre teste, sei braccia e quattro gambe divaricate; la faccia destra è bianca, la sinistra rossa, e quella centrale color vino; il suo corpo risplende come una massa di luce, i suoi nove occhi fissano i tuoi con una espressione furiosa, i suoi sopraccigli sono come bagliore di lampi, i denti luccicano come rame; ride forte gridando 'a-la-la!' e 'Ha-ha!', ed emette un forte fischio, come 'shu-u!'. I suoi capelli rosso-dorati sono rizzati e fiammeggianti, le sue teste portano corone di teschi, il sole e la luna, il suo corpo ghirlande di neri serpenti e teste sanguinanti; le sei mani reggono: la superiore destra una ruota, quella di mezzo un'ascia, l'inferiore una spada; la superiore sinistra una campana, quella di mezzo un vomere, l'inferiore un cranio a coppa. La sua compagna Buddha-Krodhīśvarī abbraccia il suo corpo cingendogli il collo con la mano destra, mentre, con la sinistra, gli porge alla bocca un cranio ricolmo di sangue; egli emette suoni palatali fortissimi e boati simili a tuoni, fiamme di saggezza guizzano dai fiammeggianti peli-vajra del suo corpo: sta su un trono sorretto da garuda, con due gambe piegate e due distese.

"Non avere paura, non abbandonarti al terrore e allo smarrimento. Riconosci in lui la forma della tua mente. È il tuo yidam, non avere paura. È realmente il buddha Vairocana con la sua consorte, non avere paura. Riconoscimento e liberazione sono simultanei".

Detto questo, il defunto riconoscerà lo yidam e fondendosi con lui indissolubilmente, diventerà un buddha saṃbhogakāya.

Ma se fugge e non lo riconosce, allora, durante il nono giorno, la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia vajra verrà a invitarlo; perciò, di nuovo, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il nono giorno la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia vajra, Vajra-Heruka, emergerà dalla regione orientale del tuo cervello e apparirà dinanzi a te: il suo corpo è blu scuro, ha tre teste, sei braccia e quattro gambe divaricate; la faccia destra è bianca, la sinistra rossa, quella centrale blu; le sue sei mani reggono: la superiore destra un vajra, quella di mezzo un cranio a coppa, l'inferiore un'ascia; la superiore sinistra una campana, quella di mezzo un cranio a coppa, l'inferiore un vomere, la sua compagna Vajra-Krodhīśvarī abbraccia il suo corpo cingendogli il collo con la mano destra, mentre gli porge alla bocca, con la sinistra, un cranio ricolmo di sangue.

"Non avere paura, non abbandonarti al terrore e allo smarrimento. Riconosci in lui la forma della tua mente. È il tuo yidam, non avere

paura. È il buddha Vajrasattva con la sua compagna, abbi devozione. Riconoscimento e liberazione sono simultanei".

Detto questo, il defunto riconoscerà lo yidam e, fondendosi con lui inseparabilmente, diventerà un buddha saṃbhogakāya.

Ma chi è immerso nelle tenebre causate dal karma negativo, forse avrà paura, fuggirà e non riconoscerà; allora, durante il decimo giorno, la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia ratna verrà a invitarlo. Perciò, di nuovo, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante il decimo giorno la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia ratna, Ratna-Heruka, apparirà dinanzi a te dalla regione meridionale del tuo cervello: il suo corpo è giallo scuro, ha tre teste, sei braccia, e quattro gambe divaricate; la faccia destra è bianca, la sinistra rossa, quella di mezzo giallo scuro splendente; le sue sei mani reggono: la superiore destra un gioiello, quella di mezzo un tridente con tre teste umane, l'inferiore una mazza; la superiore sinistra una campana, quella di mezzo un cranio a coppa, l'inferiore un tridente; la sua compagna Ratna-Krodhīśvarī abbraccia il suo corpo, cingendogli il collo con la mano destra mentre gli porge alla bocca, con la sinistra, un cranio ricolmo di sangue.

"Non avere paura, non abbandonarti al terrore e allo smarrimento. Riconosci in lui la forma della tua mente. È il tuo yidam, non avere paura. È il buddha Ratnasaṃbhava con la sua compagna, lasciati attrarre. Riconoscimento e liberazione sono simultanei".

Detto questo, il defunto riconoscerà lo yidam e, fondendosi con lui indissolubilmente, diventerà un buddha.

Ma se, anche dopo aver ricevuto queste indicazioni, egli è trattenuto da tendenze inconsce negative, ha paura, fugge, e non riconosce lo yidam, se nemmeno quando vede Yamāntaka lo riconosce, allora, durante l'undicesimo giorno, la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia padma, verrà a invitarlo. Perciò, di nuovo, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti indicazioni.

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Durante l'undicesimo giorno la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia padma, Padma-Heruka, emergerà dalla regione occidentale del tuo cervello e apparirà dinanzi a te chiaramente, in unione con la sua compagna. Il suo corpo è rosso scuro, ha tre teste, sei braccia, quattro gambe divaricate; la faccia destra è bianca, la sinistra blu, quella di mezzo rosso scuro; le sue sei mani reggono: la superiore destra un fiore di loto, quella di mezzo un tridente con tre teste umane, l'inferiore un bastone; la superiore sinistra una campana,

quella di mezzo un cranio ricolmo di sangue, l'inferiore un piccolo tamburo; la sua compagna, Padma-Krodhīśvarī abbraccia il suo corpo cingendogli il collo con la mano destra e porgendogli alla bocca, con la sinistra, un cranio ricolmo di sangue.

"Non avere paura, non abbandonarti al terrore e allo smarrimento. Gioisci riconoscendo in lui la forma della tua mente. È il tuo yidam, non avere paura, non abbandonarti al terrore. È il buddha Amitābha con la sua compagna, lasciati attrarre. Riconoscimento e liberazione sono simultanei".

Detto questo, il defunto riconoscerà lo yidam e, fondendosi con lui indissolubilmente, diventerà un buddha.

Ma se, anche dopo aver ricevuto queste istruzioni, sarà trattenuto da tendenze inconsce negative, avrà paura, fuggirà e non riconoscerà lo yidam, allora, durante il dodicesimo giorno, la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia karma, verrà a invitarlo, accompagnata da gaurī, piśācī e yoginī.[5] Se il defunto non le riconoscerà avrà paura, perciò, di nuovo, lo si chiami per nome e gli si diano le seguenti indicazioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Quando giungerà il dodicesimo giorno, la divinità bevitrice di sangue, manifestazione della famiglia karma, Karma-Heruka, emergerà dalla regione settentrionale del tuo cervello e apparirà dinanzi a te chiaramente, in unione con la sua compagna; il suo corpo è verde scuro, ha tre teste, sei braccia e quattro gambe divaricate; la faccia destra è bianca, la sinistra rossa, quella di mezzo di un maestoso verde scuro; le

[5] Le gaurī, che significa 'bianche', sono un gruppo di otto divinità femminili così chiamate dal nome della prima di esse, che è anche la sola bianca. Nei testi tibetani del Bardo Thötröl, i loro nomi sono conservati in sanscrito, per lo più in forma inesatta, con lievi diversità tra le varie edizioni. (Evans-Wentz le chiama Keurima). Esse compaiono in molti altri testi tantrici, ma qui due nomi, Pramohā e Śmaśānī, sono diversi dai soliti. Pramohā o Pramo, che significa 'colei che illude', probabilmente corrisponde a Dombī, la donna di bassa casta simbolo della passione nella poesia tantrica; mentre Śmaśānī, 'colei che risiede nei cimiteri' sembra essere il nome sanscrito che con maggiore probabilità può essere dedotto dalla forma tibetana, Smeśanī, e corrisponderebbe a Śavarī, 'l'ascetica' o 'abitatrice della montagna'. Non è possibile identificare queste divinità solamente attraverso la loro descrizione perché esse appaiono in forme diverse nelle varie fonti. Le piśācī (tib.: phra-men-ma) sono divinità femminili divoratrici di carne umana con teste di uccelli o di animali. Il loro nome significa 'striata' o 'variegata', con riferimento ai vari colori delle teste e dei corpi. Le yoginī vengono anche chiamate 'donna potente' (tib.: dbang-phyug-ma; sanscrito: īśvarī). La maggior parte di esse erano originariamente divinità hindu incorporate poi nel buddhismo. Nel testo originale tutti i loro nomi sono tradotti in tibetano, ma il corrispondente sanscrito e la traduzione sono dati qui, dato che molti di essi sono noti.

sue sei mani reggono: la superiore destra una spada, quella di mezzo un tridente con tre teste umane, l'inferiore un bastone; la superiore sinistra una campana, quella di mezzo un cranio a coppa, l'inferiore un vomere; la sua compagna Karma-Krodhīśvarī abbraccia il suo corpo cingendogli il collo con la mano destra, mentre, con la sinistra gli porge alla bocca un cranio ricolmo di sangue.

"Non avere paura, non abbandonarti al terrore e allo smarrimento. Riconosci in lui la forma della tua mente. È il tuo yidam, non avere paura. È il buddha Amoghasiddhi con la sua compagna, abbi profonda devozione. Riconoscimento e liberazione sono simultanei".

Detto questo, il defunto riconoscerà lo yidam e, fondendosi con lui indissolubilmente, diventerà un buddha.

Attraverso le istruzioni ricevute dal maestro riconoscerà queste forme come sue proiezioni, manifestazioni della mente, e giungerà alla liberazione. Ad esempio, è come vedere un leone imbalsamato: non sapendo che è imbalsamato si ha paura, ma se qualcuno lo dice, si resta sorpresi e non si ha più paura. Anche il defunto, quando le divinità bevitrici di sangue appaiono con i loro corpi immensi, gli arti grossi e tozzi, occupando lo spazio intero, prova terrore e smarrimento ma, appena riceve indicazioni, le riconosce come sue proiezioni, o come yidam; la luminosità sulla quale ha meditato in passato e la luminosità auto-esistente che emerge poi, madre e figlia, si fondono; è come se egli incontrasse una persona che conosce molto bene, la luminosità auto-liberatrice della sua mente emerge spontaneamente dinanzi a lui ed egli giunge, così, all'auto-liberazione.

Anche un individuo che abbia buone qualità, se non raccoglie queste indicazioni, può, a questo punto, recedere e continuare a vagare in saṃsāra. Così le otto gaurī e le piśācī con teste diverse, infuriate, emergeranno dal suo cervello e appariranno dinanzi a lui; perciò, di nuovo, si chiami il defunto per nome e gli si diano le seguenti istruzioni:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Ora le otto gaurī emergeranno dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te. Non avere paura.

"Dalla regione orientale del tuo cervello, ti apparirà la gaurī bianca, brandendo un cadavere a guisa di clava con la mano destra e, con la sinistra, un cranio a coppa ricolmo di sangue. Non avere paura. Da sud apparirà la gaurī gialla, nell'atto di scoccare la freccia da un arco; da ovest la rossa Pramohā, che regge un coccodrillo a guisa di bandiera; dal nord la nera Vetālī, che impugna un vajra e regge un cranio a coppa ricolmo di sangue; da sud-est Pukkasī, di colore arancio, che stringe dei visceri nella destra e li divora servendosi della

sinistra; da sud-ovest Ghasmarī, di colore verde scuro, che beve da un cranio a coppa ricolmo di sangue, reggendolo con la destra e mescolandolo con un vajra che tiene nella sinistra; da nord-ovest Caṇḍālī, di colore giallo pallido, nell'atto di squartare una testa e un corpo, che divora servendosi della sinistra, mentre stringe un cuore nella destra; da nord-est Śmaśānī, di colore blu scuro, nell'atto di squartare una testa e un corpo e divorarli: queste otto gaurī delle direzioni dello spazio, che circondano i cinque heruka bevitori di sangue, emergeranno dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te. Non avere paura.

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. Dopo le gaurī le otto piśācī dei luoghi sacri emergeranno a loro volta e appariranno dinanzi a te.

"Dall'est apparirà Siṅhamukhā, color vino, testa-di-leone, le due mani incrociate sul petto; stringe fra i denti un cadavere e agita la criniera; da sud, Vyāghrīmukhā, rossa, testa-di-tigre, le braccia incrociate puntate verso il basso, occhi fissi e denti digrignati; da ovest Śṛgālamukhā, nera, testa-di-volpe, un rasoio nella destra, visceri nella sinistra che divora leccandone il sangue; da nord Śvānamukhā, di colore blu scuro, testa-di-lupo, occhi sbarrati, nell'atto di portare alla bocca un cadavere con ambedue le mani; a sud-est Gṛdhramukhā, di colore giallo pallido, testa-d'avvoltoio, che porta sulle spalle un cadavere di grandi dimensioni e stringe tra le mani uno scheletro; da sud-ovest Kaṅkamukhā, di colore rosso scuro, testa-di-falco, che porta sulle spalle una grande pelle scorticata; da nord-ovest Kākamukhā, nera, testa-di-corvo, che regge con la sinistra un cranio a coppa, con la destra una spada e divora un cuore e un polmone; da nord-est Ūlumukhā, di colore blu scuro, testa-di-gufo, che stringe un vajra nella destra e una spada nella sinistra, e mangia: queste otto piśācī dei luoghi sacri che circondano i cinque heruka bevitori di sangue, emergeranno dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te. Riconosci tutto ciò che appare come manifestazione della mente, come tua proiezione.

"Figlio di nobile famiglia, anche le quattro divinità femminili delle porte emergeranno dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te, riconoscile.

"Dalla regione orientale del tuo cervello emerge e appare dinanzi a te Aṅkusā, bianca, testa-di-tigre, con un pungolo e un cranio a coppa ricolmo di sangue tra le mani; da sud Pāśā, gialla, testa-di-scrofa, con un cappio tra le mani; da ovest Śṛṅkhalā, rossa, testa-di-leone, con una catena di ferro, e da nord Ghaṇṭā, verde, testa-di-serpente, con una

campana: queste quattro divinità femminili delle porte emergeranno dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te. Riconoscile come yidam.

"Figlio di nobile famiglia, dopo i trenta heruka infuriati, le ventotto yoginī emergeranno una ad una dal tuo cervello e appariranno dinanzi a te, con molte teste e simboli diversi. Non avere paura, riconosci tutto ciò che appare come manifestazione della mente, come tua proiezione. In questo momento, mentre stai giungendo al punto cruciale, ricorda le istruzioni ricevute dal tuo guru.

"Figlio di nobile famiglia, provenendo da est, le sei yoginī dell'est emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te; Rākṣasī, 'demone', color vino, testa-di-yak, con un vajra in mano; Brāhmī, color arancio, testa-di-serpente, con un fiore di loto; Mahādevī, 'grande dea', di colore verde scuro, testa-di-leopardo, con un tridente; Lobhā, 'avida', di colore blu, testa-di-mangusta, con una ruota; Kumārī, 'vergine', rossa, testa-di-orso-bruno, con un cappio di interiora. Non avere paura.

"Figlio di nobile famiglia, provenendo da sud le sei yoginī del sud emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te: Vajrā, gialla, testa-di-porco, con un rasoio in mano; Śānti, 'la pace', rossa, testa-di-mostro marino, con un vaso; Amṛtā, 'nettare dell'immortalità', rossa, testa-di-scorpione, con un fiore di loto; Candrā, 'la luna', bianca, testa-di-falco, con un vajra; Daṇḍā, 'la clava', di colore verde scuro, testa-di-volpe, con una clava; e Rākṣasī, 'demone', di colore giallo scuro, testa-di-tigre, con un cranio ricolmo di sangue. Non avere paura.

"Figlio di nobile famiglia, provenendo da ovest, le sei yoginī dell'ovest emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te: Bhakṣiṇī, 'l'etere', di colore verde scuro, testa-d'avvoltoio, con una clava in mano; Rati, 'il piacere', rossa, testa-di-cavallo, con un tronco di cadavere; Mahābalā, 'grande forza', bianca, testa-di-garuda, con una clava; Rākṣasī, 'demone', rossa, testa-di-cane, con un tagliente rasoio-vajra in mano. Kāmā, 'il desiderio', rossa testa-di-upupa, che scocca una freccia dall'arco che brandisce; e Vasurakṣā, 'protettrice dell'abbondanza', di colore verde scuro, testa-di-daino, con un vaso in mano. Non avere paura.

"Figlio di nobile famiglia, provenendo da nord le sei yoginī del nord emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te: Vāyudevī, divinità del vento, di colore blu, testa-di-lupo, che sventola una bandiera; Nārī, 'la donna', rossa, testa-di-bufalo, che brandisce un palo; Vārāhī, 'la scrofa', nera, testa-di-scrofa, con un cappio fatto di denti; Vajrā, rossa, testa-di-corvo, con una pelle di bambino; Mahāhastinī, 'l'elefante', di colore verde scuro, testa-d'elefante, di colore verde scuro, che regge un grande cadavere di cui beve il sangue, e Varuṇadevī, di-

vinità dell'acqua, blu, testa-di-serpente, con in mano un cappio fatto di serpenti. Non avere paura.

"Figlio di nobile famiglia, anche le quattro yoginī delle porte emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te: da est, la bianca Vajrā, testa-di-cucù, con un uncino di ferro in mano; da sud, la gialla Vajrā, testa-di-capra, con un cappio; da ovest la rossa Vajrā, testa-di-leone, con una catena di ferro, e da nord, la verde Vajrā, scura, testa-di-serpente, con una campana: queste quattro yoginī delle porte emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te.

"Le ventotto yoginī emergono spontaneamente dal gioco delle forme autoesistenti degli heruka infuriati, riconoscile.

"Figlio di nobile famiglia, il dharmakāya si manifesta nelle divinità pacifiche come parte della vacuità, riconoscilo. Il saṃbhogakāya si manifesta nelle divinità infuriate come parte della luminosità, riconoscilo. Se quando le cinquantotto divinità bevitrici di sangue emergeranno dal tuo cervello e appariranno di fronte a te, saprai che tutto ciò che appare sorge dalla tua radiosa visione interiore, diventerai istantaneamente un buddha, inseparabile dalle divinità bevitrici di sangue.

"Figlio di nobile famiglia, se non le riconoscerai in questo modo avrai paura, fuggirai, e procederai, così, verso nuove e più intense sofferenze. Se non le riconoscerai in questo modo, vedrai tutte le divinità bevitrici di sangue come signori della morte e avrai paura. Proverai terrore, smarrimento e debolezza. Le tue proiezioni si trasformeranno in demoni e continuerai a vagare in saṃsāra. Ma se non proverai attrazione né paura, avrai finito di vagare.

"Figlio di nobile famiglia, i corpi più grandi di queste divinità pacifiche e infuriate sono grandi come il cielo, quelli di medie dimensioni sono come il Monte Meru, i più piccoli come diciotto corpi umani messi uno sull'altro; non avere paura. Tutti i fenomeni appaiono come luci e immagini; riconoscendo come naturale radiosità della tua mente tutto ciò che appare, la tua stessa radiosità si fonderà indissolubilmente con luci e immagini, e diventerai un buddha. Figlio, riconosci tutto ciò che vedi, per quanto terrificante, come tua proiezione; riconoscilo come luminosità, come naturale radiosità della tua mente. Se riconoscerai così, diventerai un buddha all'istante, non c'è dubbio. La cosiddetta perfetta illuminazione istantanea emergerà in quel momento. Ricorda!

"Figlio di nobile famiglia, se non riconosci ora e hai ancora paura, allora tutte le divinità pacifiche appariranno sotto forma di Mahākāla, e tutte le divinità infuriate, sotto forma di re del Dharma, 'signore della morte', e continuerai a vagare in saṃsāra con tutte le tue proiezioni trasformate in demoni.

"Figlio di nobile famiglia, se non riconosci le tue proiezioni, anche se hai praticato il dharma per un intero ciclo cosmico e conosci tutti i sūtra e i tantra, non diventerai un buddha. Ma se le riconosci, con un segreto e una parola diventerai un buddha.

"Se non riconosci le tue proiezioni, esse appariranno sotto forma di re del dharma, il 'signore della morte', durante il bardo della dharmatā, subito dopo la tua morte. I corpi più grandi dei signori della morte riempiono il cielo, e quelli di medie dimensioni sono come il Monte Meru: verranno e occuperanno tutto l'universo. Mordendosi il labbro inferiore, occhi vitrei, capelli annodati sul capo, ventri enormi e colli sottili, stringendo tra le mani le testimonianze del karma, urlando 'Colpisci!' e 'Uccidi!', leccando cervelli, staccando teste dai corpi, strappando fuori gli organi interni, verranno, occupando l'intero universo.

"Figlio di nobile famiglia, quando le tue proiezioni si manifestano in questo modo, non avere paura. Hai un corpo mentale fatto di tendenze inconsce, anche se vieni ucciso e tagliato a pezzi non puoi morire. Sei realmente la forma naturale della vacuità, non devi avere paura. Anche i signori della morte emergono dalla tua mente radiosa, non hanno sostanza concreta. La vacuità non può nuocere alla vacuità. Sii certo che le divinità pacifiche e infuriate esteriori, gli heruka bevitori di sangue, le divinità con teste di animali, la luce d'arcobaleno, le forme terrificanti dei signori della morte e così via, non hanno sostanza ma sorgono come manifestazioni spontanee della tua mente. Se comprendi ciò, la paura svanisce naturalmente, e tu, fondendoti con essa indissolubilmente, diventerai un buddha. Se li riconosci in questo modo, diventano i tuoi yidam.

"Pensa con forte determinazione: 'Sono venuti, sul pericoloso sentiero del bardo a invitarmi; io cerco rifugio in loro'. Ricorda i 'Tre Gioielli', ricorda il tuo yidam; chiamalo per nome e invocalo con queste parole: 'Prezioso yidam, sto vagando nel bardo, vieni in mio soccorso e sostienimi con compassione'. Chiama il tuo guru per nome e invocalo così: 'Sto vagando nel bardo, vieni in mio soccorso con la tua compassione, non abbandonarmi'. Invoca con devozione le divinità bevitrici di sangue e recita con devozione questa preghiera-ispirazione:

Mentre a causa di forti tendenze inconsce sto vagando in saṃsāra,
nella luminosità dell'abbandono di ogni paura,
possano i buddha, pacifici e infuriati, precedermi
e le divinità femminili infuriate, regine dello spazio, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.

Quando, lontano dagli amici amati, vago in solitudine
e le forme vacue delle mie proiezioni appaiono,
possano i buddha offrire la forza della loro compassione
per evitarmi i terrori del bardo.
Quando le cinque luminose luci della saggezza splendono,
possa io, senza paura, riconoscere me stesso;
quando le forme pacifiche e furiose appaiono,
senza paura, con fiducia, possa io riconoscere il bardo.
Quando soffro per la forza del karma negativo,
possa il mio yidam liberarmi dalla sofferenza;
quando il suono della dharmatā esplode come mille tuoni,
possa diventare il suono delle sei sillabe.[6]
Quando seguo il mio karma, senza rifugio,
possa il signore della grande compassione essere il mio rifugio;
quando soffro per il karma delle tendenze inconsce,
possa il samādhi della beatitudine e luminosità emergere.
Possano i cinque elementi non ergersi a nemici,
possa io vedere le sfere dei cinque buddha.

"Recita questa preghiera-ispirazione con profonda devozione. Ogni paura svanirà e diventerai con certezza un buddha saṃbhogakāya; è molto importante, non distrarti".

Si ripetano queste parole tre volte, o fino a sette. Per quanto negative siano le azioni commesse e terribile il karma ancora non esaurito, è impossibile che il defunto non giunga alla liberazione. Ma se, nonostante quanto si è fatto per lui, ancora non riconosce, allora procederà vagando nel terzo bardo, il bardo del divenire, e le indicazioni relative verranno date dettagliatamente in seguito.

La maggior parte degli individui, molto o poco avanzati nella pratica, sono estremamente confusi, per paura, durante il bardo del momento che precede la morte; perciò, per essi, non c'è altra via che questa "Liberazione attraverso l'udire". Per coloro che hanno meditato molto, il bardo della dharmatā giunge improvvisamente, quando mente e corpo si separano. Coloro che hanno riconosciuto la propria mente e hanno approfondito quest'esperienza da vivi, quando la luminosità emerge durante il bardo del momento che precede la morte, sono molto forti: perciò praticare durante la vita è estremamente importante. Chi, da vivo ha meditato praticando la visualizzazione e la pratica completa delle divinità tantriche, è molto forte quando le visioni

[6] Il mantra di Avalokiteśvara composto di sei sillabe: oṃ maṇi padme hūṃ.

pacifiche e furiose appaiono durante il bardo della dharmatā. È perciò estremamente importante esercitare a fondo la mente in questa "Liberazione attraverso l'udire nel bardo", specialmente durante la vita.

È necessario afferrarla, perfezionarla, leggerla ad alta voce e impararla a memoria con esattezza; è necessario praticare tre volte al giorno senza fallo, il significato delle parole deve diventare assolutamente chiaro nella mente, le parole ed i significati non si dovrebbero dimenticare nemmeno se cento assassini apparissero e ci dessero la caccia. Poiché questa è la "Grande liberazione attraverso l'udire", anche chi abbia compiuto le cinque azioni negative estreme giungerà alla liberazione con certezza al solo udirla; si legga perciò ad alta voce tra le folle e si divulghi lontano.

Anche se si ode una sola volta e non se ne comprende il significato, durante lo stato di bardo la mente diventa nove volte più chiara, cosicché sarà possibile ricordarla senza dimenticare una sola parola. Si reciti questa "Grande liberazione attraverso l'udire" alla gente durante la loro vita, si legga assistendo gli infermi, presso il corpo di tutti i defunti, si divulghi in lungo e in largo.

Arrivare a questo insegnamento è una grande fortuna; è difficile arrivarci per chi non abbia spazzato via le tenebre e accumulato meriti. Chi lo ode giunge alla liberazione, se, semplicemente, non rifiuta di credervi; si deve, perciò, amarlo e preservarlo: esso racchiude l'essenza di tutto il dharma.

Fine della rivelazione del bardo della dharmatā,
detta "La grande liberazione attraverso l'udire",
insegnamento riguardante il bardo che,
se udito, oppure visto, conduce alla
liberazione.

sarvamaṅgalam

* * *

Rispettoso omaggio alle divinità:
guru, yidam, dākinī;
possano esse condurre alla liberazione nel bardo.
Ne "La grande liberazione attraverso l'udire"
gli insegnamenti del bardo della dharmatā sono stati dati in [precedenza,
viene ora l'insegnamento-guida del bardo del divenire.

Benché in precedenza siano state date istruzioni per il bardo della dharmatā, il riconoscimento da parte di chi non abbia pratica di meditazione e di individui malvagi, è difficile a causa della paura e del karma negativo. Ciò non vale, naturalmente, per chi abbia pratica di meditazione e goda di fruizioni karmiche positive. Agli altri, dal decimo giorno in avanti, si ricordi quanto segue:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta bene e cerca di capire. Esseri infernali, dèi e il corpo del bardo sono nati spontaneamente. Quando, durante il bardo della dharmatā, le divinità pacifiche e infuriate ti sono apparse, tu non le hai riconosciute; così, dopo cinque giorni e mezzo, per paura, hai perso coscienza. Ma, quando ti sei ripreso, la tua coscienza era più chiara e un corpo simile al tuo corpo precedente si è manifestato. Dice il tantra:

Con il corpo fisico, precedente e futuro, del bardo del divenire,
completo di tutti i sensi, che vaga senza incontrare ostacoli,
che ha il potere di compiere miracoli derivante dal karma,
visto dagli occhi puri degli dèi che hanno simile natura.

"Qui, 'precedente' significa che hai un corpo simile al tuo precedente, fatto di carne e sangue, per i ricordi che hai di quello; ma questo è radioso e ha qualità simili a un corpo dell'età dell'oro. Questa è l'esperienza del corpo mentale, detto corpo mentale dell'esperienza del bardo. A questo punto, se sei sul punto di nascere tra gli dèi, compirai un'esperienza della sfera degli dèi, e, comunque, a seconda di come stai per rinascere, dio geloso, essere umano, animale, spirito famelico o essere infernale, compirai la relativa esperienza. Perciò, 'precedente' significa pensare per quattro giorni e mezzo, al massimo,

di avere un corpo fisico fatto di ricordi di quello precedente. 'Futuro', invece, significa che, dopo di ciò, compirai l'esperienza propria della condizione in cui stai per rinascere; per questo si dice 'precedente' e 'futuro'.

"Non seguire, non lasciarti attrarre, non desiderare nessuna delle proiezioni che emergono in questo momento. Se ti lasci attrarre o le desideri, continuerai a vagare nelle sei sfere d'esistenza e a soffrire.

"Benché le proiezioni del bardo della dharmatā siano apparse fino a ieri, non le hai riconosciute e sei stato costretto a vagare sin qui. Ora, se sei in grado di meditare senza distrarti, riposa nella pura mente nuda, nella luminosità-vacuità che il tuo guru ti ha indicato, e rilassati in una condizione di distacco e di inazione. Giungerai così alla liberazione e non entrerai nell'utero".

Si dica tutto questo. Se il defunto riconosce ciò, sarà libero e avrà finito di vagare nelle sei sfere d'esistenza. Ma, per l'influsso del karma negativo, riconoscere è difficile, perciò si aggiunga:

"Figlio di nobile famiglia, ascolta senza distrarti. 'Completo di tutti i sensi' significa che, anche se da vivo eri cieco, sordo, zoppo e così via, ora, nello stato di bardo, i tuoi occhi vedono le forme, i tuoi orecchi odono i suoni e tutti i sensi sono acuti e sani; perciò si dice 'completo di tutti i sensi'. Questo è il segno che sei morto e stai vagando nello stato di bardo, perciò riconosci, ricorda le istruzioni.

"Figlio di nobile famiglia, 'senza ostacoli' significa che, poiché possiedi un corpo mentale e la tua mente è separata dalla sua base, non possiedi il corpo fisico; puoi, perciò, passare avanti e indietro, anche attraverso il Monte Meru, re delle montagne, o attraverso qualsiasi cosa, eccetto l'utero di tua madre e il sedile-vajra.[1] Questo è il segno che stai vagando nel bardo del divenire, ricorda perciò l'insegnamento del tuo maestro, e invoca il signore della grande compassione.

"Figlio di nobile famiglia, 'che possiede il potere di compiere miracoli, derivante dal karma', significa che ora possiedi poteri miracolosi, derivanti dalla forza del karma in armonia con le tue azioni, non quelli derivanti dalla meditazione o dalle virtù. Puoi fare il giro dei quattro continenti e del Monte Meru in un istante, e arrivare dove vuoi istantaneamente, al solo pensarci, o nel tempo di allungare e ritirare una mano. Ma questi poteri servono a poco, non pensarci. Ora sei in grado di mostrarli senza difficoltà, puoi realizzare tutto ciò a cui pen-

[1] Il sedile-vajra è quello su cui Gotama Buddha sedeva quando, a Bodhgayā, realizzò l'illuminazione.

si, e non c'è azione che tu non possa compiere, perciò riconosci e invoca il tuo guru.

"Figlio di nobile famiglia, 'visto dagli occhi puri degli dèi che hanno medesima natura' significa che coloro che stanno per rinascere con la stessa natura vedono l'un l'altro nello stato di bardo, perciò anche coloro che stanno per rinascere come dèi vedono l'un l'altro. Allo stesso modo, in qualunque delle sei sfere stiano per rinascere, coloro che hanno medesima natura vedono gli uni gli altri. Non lasciarti attrarre, e medita sul signore della grande compassione. 'Visto dagli occhi puri degli dèi' significa anche essere visto dai puri occhi divini dei meditatori, in samādhi autentico, che non deriva dai meriti degli dèi. Ma essi non sempre vedono; se si concentrano per vedere vedono, se no, o se la loro meditazione è disturbata, non vedono.

"Figlio di nobile famiglia, con un corpo come questo vedrai la tua casa e la tua famiglia come in un sogno, e, anche se parlerai, nessuno ti risponderà; vedrai la famiglia e i parenti piangere e penserai: 'Sono morto, cosa posso fare?', e proverai un intenso dolore simile a quello che prova un pesce che rotola sulla sabbia bollente. Ma ora è inutile soffrire. Se hai un guru invocalo, oppure invoca lo yidam, il signore della grande compassione. Anche l'attaccamento per i parenti non serve, abbandonalo. Invoca il signore della grande compassione e non ci sarà più sofferenza né paura.

"Figlio di nobile famiglia, sospinta dall'instabile vento del karma, la tua mente, senza sostegno, indifesa, cavalca il cavallo del vento come una piuma, roteando e oscillando. Dirai a quanti ti piangono: 'Sono qui, non piangete', ma essi non potranno vederti né udirti, perciò penserai: 'Sono morto' e proverai un grande dolore. Non soffrire così. Ci sarà sempre una foschia grigia, come la grigia luce di un'alba d'autunno, né giorno né notte. Questo tipo di bardo si protrarrà per una, due, tre, quattro, cinque, sei o sette settimane, fino a quarantanove giorni. Si dice che la sofferenza nel bardo del divenire duri generalmente ventuno giorni, ma non è certo, perché dipende dall'influsso del karma.

"Figlio di nobile famiglia, a questo punto il grande ciclone del karma, terrificante, intollerabile, coi suoi vortici furiosi, ti sospingerà. Non avere paura, è una tua confusa proiezione. Tenebre fitte, terrificanti e intollerabili, ti precederanno accompagnate da grida terribili: 'colpisci', 'uccidi'. Non avere paura. Nel caso di altre persone che abbiano fatto del gran male, molti demoni divoratori di carne appariranno, come risultato del loro karma, brandendo armi, lanciando grida di guerra, urlando 'uccidi!' 'colpisci!' e così via. Avrai l'impressione di essere inseguito da terrificanti animali selvaggi e perseguitato da

un grande esercito nella neve, nella pioggia, tra tempeste e tenebre fitte. Udrai boati di montagne che si sbriciolano, di laghi che straripano, di fuoco che si propaga e di venti furiosi che si scatenano. Impaurito, fuggirai dove potrai, ma sarai tagliato fuori da tre precipizi di fronte a te, uno bianco, uno rosso e uno nero, profondi e spaventosi, e sarai sul punto di precipitarvi.

"Figlio di nobile famiglia, questi non sono veri precipizi, sono l'aggressività, la passione e l'ignoranza. Riconosci ciò, ora, come il bardo del divenire e invoca il nome del signore della grande compassione: 'Signore della grande compassione, mio guru, i tre gioielli non lascino precipitare me, (nome), nell'inferno'. Lancia questa invocazione con fervore, non dimenticare.

"Altri, che abbiano accumulato meriti, siano stati virtuosi e abbiano praticato il dharma con sincerità, saranno attratti da varie esperienze piacevoli e godranno di beatitudine e felicità perfette. Gli indifferenti e gli ignoranti che non hanno fatto del bene né del male, non sperimenteranno piacere né dolore, ma solo ignoranza e indifferenza. Qualsiasi cosa emerga, figlio di nobile famiglia, non lasciarti attrarre, non desiderarlo. Offrilo al guru e ai Tre Gioielli. Abbandona l'attaccamento e il forte desiderio del tuo cuore. Se un senso di indifferenza, senza piacere né dolore, si manifesta, riposa la mente nello stato del 'grande simbolo', che è non-meditazione senza distrazioni. Questo è molto importante.

"Figlio di nobile famiglia, a questo punto, ponti, templi e monasteri, capanne, stūpa e così via, ti offrono riparo per un istante, ma non puoi restarvi a lungo. La tua mente è separata dal corpo, non puoi stabilirti in nessun luogo, senti fame e freddo, e la tua coscienza si fa aerea, concitata, instabile e oscillante. Allora pensi: 'Ahimè, sono morto, cosa posso fare ora?'; a questo pensiero il tuo cuore diventa vuoto e freddo e provi un senso di pena intensa e sconfinata. Dal momento che sei costretto a procedere senza poterti stabilire in un luogo, non occuparti di questi pensieri e riposa la mente nel suo stato naturale.

"Viene poi il momento in cui non hai più cibo, eccetto quello offerto per nutrirti, e perdi la certezza di avere amici. Questi segni indicano che il corpo mentale sta vagando nel bardo del divenire. Ora, piacere e dolore sono determinati dal tuo karma. Vedrai la tua terra, gli amici, i parenti, il tuo cadavere e penserai: 'Ora sono morto, cosa posso fare'. Il corpo mentale soffrirà pene terribili, allora penserai: 'Perché non trovare un corpo, ora?' e avrai l'impressione di andare in giro ovunque, alla ricerca di un corpo. Ma anche se entrerai nel tuo stesso cadavere per nove volte, il freddo dell'inverno lo avrà congelato,

l'estate lo avrà imputridito, oppure i tuoi parenti lo avranno bruciato, sepolto in una tomba o dato in pasto agli uccelli o agli animali selvaggi, poiché molto tempo è trascorso durante il bardo della dharmatā. Così non sai dove entrare, sei disperato e hai la sensazione di essere stritolato tra rocce e pietre. Questo tipo di sofferenza è il bardo del divenire, anche se cerchi un corpo non c'è altro che sofferenza; spezza perciò l'ardente desiderio per un corpo e riposa nello stato di inazione, senza distrarti.

Ricevute queste istruzioni, la liberazione del bardo è raggiunta. Ma se, pur avendo ricevuto queste istruzioni, il defunto, per la forza del karma negativo, non è in grado di riconoscere, allora lo si chiami per nome dicendogli:

"Figlio di nobile famiglia, (nome), ascolta. È a causa del tuo karma che stai soffrendo così, non puoi incolpare nessun altro. È il tuo karma; invoca ora con fervore i tre gioielli, ti proteggeranno. Se non lanci questa invocazione, non conosci la meditazione del 'grande simbolo' e non mediti sul tuo yidam, allora la buona coscienza, dentro di te, raccoglie tutte le tue azioni e le conta con ciottoli bianchi, mentre la tua cattiva coscienza, dentro di te, raccoglie le azioni negative e le conta con ciottoli neri. In questo momento provi una grande paura, sei terrorizzato, tremi e menti dicendo: 'Non ho commesso azioni negative!'. Allora il signore della morte dice: 'Guarderò nello specchio del karma' e, quando guarderà, tutte le tue negatività e tutte le virtù appariranno nello specchio all'improvviso, distintamente, con chiarezza, perciò aver mentito sarà inutile. Il signore della morte ti trascinerà con una corda legata intorno al collo, ti mozzerà il capo, ti strapperà il cuore, estrarrà i tuoi visceri, ti leccherà il cervello, berrà il tuo sangue, mangerà le tue carni e ti roderà le ossa; ma non puoi morire: anche se il tuo corpo sarà tagliato a pezzi, ti ristabilirai.

"Essere tagliato a pezzi provoca sofferenze terribili, perciò non avere paura quando i ciottoli bianchi vengono contati, non mentire e non temere il signore della morte: sei un corpo mentale e non puoi morire anche se vieni ucciso e fatto a pezzi. Sei realmente la forma naturale della vacuità, non c'è nulla da temere. I signori della morte sono la forma naturale della vacuità, tue confuse proiezioni, e anche tu sei vacuità, corpo mentale fatto di tendenze inconsce. La vacuità non può nuocere alla vacuità, il 'non-caratterizzato' non può nuocere al 'non-caratterizzato'. Signori della morte, dèi, spiriti malvagi, il demone dalla testa di toro e così via, non hanno realtà separata dalle tue confuse proiezioni, riconosci tutto questo. In questo momento riconosci tutto come bardo.

"Medita nel samādhi del 'grande simbolo'. Se non sai meditare,

osserva da vicino la natura di ciò che ti fa paura, percepirai la vacuità priva di natura: questo si chiama dharmakāya. Ma questa vacuità non è negazione, la sua natura fa paura (è la) mente totalmente consapevole e chiara: questa è la mente saṃbhogakāya. Vacuità e luminosità non sono cose separate: la natura della vacuità è luminosità e la natura della luminosità è vacuità. Ora l'indissolubile vacuità-luminosità, la mente nuda, è spogliata e messa a nudo, e rimane nel suo stato non-creato: questo è svabhāvikakāya. La sua stessa energia naturale emerge ovunque libera da ostruzioni: questo è nirmāṇakāya, attivo nella compassione.

"Figlio di nobile famiglia, cerca di vedere in questo modo senza distrarti. Appena riconoscerai, realizzerai l'illuminazione completa nei quattro kāya. Non distrarti. Questa è la linea di distinzione che separa i buddha dagli esseri senzienti. Di questo momento si dice:

In un istante sono separati,
in un istante, completa illuminazione.

"Fino a ieri eri distratto; anche se tanto dello stato di bardo si è manifestato, non lo hai riconosciuto, e hai tanta paura. Se ti distrai ora, la corda della compassione si spezzerà e precipiterai in un luogo in cui non c'è possibilità di liberazione, stai attento".

Ricevute queste istruzioni il defunto, anche se non ha riconosciuto prima, riconoscerà ora e giungerà alla liberazione. Se si tratta di un individuo comune, che non sa meditare in questo modo, gli si dica:

"Figlio di nobile famiglia, se non sai meditare in questo modo, ricorda Buddha, dharma e saṅgha, ricorda il signore della grande compassione, e invocali. Medita su tutte le proiezioni che ti terrorizzano, come fossero il signore della grande compassione o il tuo yidam. Ricorda il tuo guru e il nome di trasmissione segreta che avevi da vivo, e dillo al re del dharma, il signore della morte. Anche se cadi nel precipizio non ti farai male, abbandona, perciò, paura e terrore".

Ricevute queste istruzioni il defunto, se non era già giunto alla liberazione, vi giungerà ora. Ma poiché è possibile che egli, nemmeno ora, riconosca e non sia, così, liberato, è molto importante compiere un altro sforzo; lo si chiami perciò per nome e gli si dica:

"Le presenti esperienze ti getteranno ad ogni istante, come una catapulta, in stati alterni di gioia e di tristezza; non creare, ora, nessun sentimento di passione o di aggressività.

"Se stai per rinascere in una sfera più alta, quando l'esperienza della sfera più alta si manifesta, i tuoi parenti, nel luogo che hai lasciato, sacrificano molti animali e te li dedicano; così, potrebbero sorgere in

te pensieri impuri e potresti abbandonarti a un'ira violenta, che sarebbe la causa della tua rinascita nella sfera infernale. Perciò, qualunque cosa si faccia nel luogo che hai lasciato, non abbandonarti all'ira e medita sulla benevolenza.

"Se hai attaccamento per le cose che possedevi e che hai lasciato, o se senti attaccamento sapendo che qualcun altro, ora, le possiede e se le gode, ti arrabbierai con le persone che hai lasciato, e questa, anche se eri sul punto di raggiungere una condizione più elevata, sarà certamente la causa della tua rinascita nella sfera infernale o tra gli spiriti famelici. Comunque, anche se hai attaccamento per le cose che hai lasciato, non puoi riaverle. Abbandona desiderio e attaccamento per ciò che possedevi, non ti sono di alcuna utilità, abbandonali, prendi questa ferma decisione. Per quanto altri godano le cose che ti appartenevano, non essere possessivo, lasciale perdere. Concentrandoti senza distrazione pensa che le stai offrendo al tuo guru e ai tre gioielli, e rimani in uno stato mentale libero da desideri.

"Mentre si recita per te il rito dei defunti, detto 'kaṅkani', si svolge la 'purificazione dalle sfere inferiori' e così via, con la sottile capacità di percezione soprannaturale, frutto del tuo karma, vedrai che tutto è fatto senza purezza da gente mezzo addormentata, disattenta, con trascuratezza e senza osservare i voti samaya. Allora avrai coscienza della mancanza di fiducia e di un senso di miscredenza, di azioni negative provocate dalla paura, di elementi impuri nei riti, e penserai: 'Ahimé, mi stanno ingannando, certo, mi stanno ingannando!'. Così pensando proverai grande dispiacere e disperazione, perderai la purezza della devozione, non crederai più, perderai fiducia e ciò sarà la causa del tuo procedere verso sfere d'esistenza inferiori. Tutto ciò non serve a nulla e ti danneggia; anche se i riti compiuti dagli amici spirituali che hai lasciato sono impuri, pensa con fiducia e devozione pure: 'Certo, le mie proiezioni devono essere impure; come possono essere impure le parole di Buddha? Tutto ciò è creato dalle mie proiezioni impure, è come vedere i difetti del mio viso riflessi in uno specchio. Quanto a questa gente il loro corpo è saṅgha, le loro parole sono sacro dharma e la loro mente è natura-di-buddha; perciò io cerco rifugio in loro'. Così, tutto ciò che si fa nel luogo che hai lasciato, ti sarà d'aiuto: è molto importante avere pensieri puri, non dimenticare.

"Se sei sul punto di rinascere in una delle sfere inferiori, mentre cominciano le prime esperienze, i tuoi parenti, nel luogo che hai lasciato, compiono riti puri, senza negatività, e guru e maestri praticano il sacro dharma con assoluta purezza di corpo, di voce e di mente; vedendoli, proverai una grande gioia, e questa, anche se eri sul

punto di cadere in una delle tre sfere inferiori, sarà la causa della tua immediata rinascita in una sfera più alta: tutto ciò, quindi, ti è di grande aiuto. È perciò molto importante non avere pensieri impuri, ma pura devozione senza pregiudizi, stai attento.

"Figlio di nobile famiglia, in breve, ora la tua mente, nello stato di bardo, è priva di sostegno, è mobile e leggera e ogni pensiero che sorge, buono o cattivo, è molto potente; perciò non pensare ad azioni malvagie e ricorda la pratica di quelle positive. Se non hai esperienza di pratica, provoca la devozione e pensieri puri. Invoca il tuo yidam e il signore della grande compassione, e recita questa preghiera-ispirazione con profonda concentrazione:

Quando, lontano dagli amici amati, vago in solitudine
e le forme vacue delle mie proiezioni appaiono,
possano i buddha, con la forza della loro compassione,
evitarmi i terrori del bardo.
Quando soffro per la forza del karma negativo,
possa il mio yidam liberarmi dalla sofferenza;
quando il suono della dharmatā esplode come mille tuoni
possa diventare il suono delle sei sillabe.
Quando seguo il mio karma senza rifugio,
possa il signore della grande compassione essere il mio rifugio;
quando soffro per il karma delle tendenze inconsce
possa il samādhi della beatitudine e luminosità emergere.

Recita questa preghiera con fervore; ti guiderà certamente sulla via. Sii assolutamente convinto che è autentica, questo è molto importante".

Udito ciò, il defunto ricorderà, riconoscerà e giungerà alla liberazione. Il riconoscimento, tuttavia, è difficile per l'influsso di tanto karma negativo, ed è perciò utile ripeterla di nuovo molte volte.

Chiamando il defunto per nome si dica:

"Figlio di nobile famiglia, se non hai compreso quanto è accaduto finora, da ora in poi il corpo che avevi nella vita passata progressivamente si dissolverà e il corpo futuro diventerà sempre più chiaro; questo ti renderà triste e penserai: 'Come sto soffrendo! Ora cercherò un corpo qualsiasi'. Così ti aggirerai avanti e indietro, verso tutto ciò che apparirà. Le luci delle sei sfere d'esistenza brilleranno e quella della sfera in cui, per il tuo karma, stai per rinascere brillerà con maggiore intensità.

"Figlio di nobile famiglia, ascolta. Se chiedi quali siano queste

sei luci, ecco la risposta: la tenue luce bianca degli dèi, la luce rossa degli dèi gelosi, la luce blu della sfera umana, la luce verde della sfera animale, la luce gialla degli spiriti famelici e la luce color fumo delle sfere infernali. Queste sono le sei luci. In quel momento anche il tuo corpo prenderà il colore del luogo in cui stai per rinascere.

"Figlio di nobile famiglia, in questo momento è molto importante questo punto essenziale delle istruzioni: qualsiasi luce brilli, medita su di essa come fosse il signore della grande compassione. Medita pensando che quando la luce appare quello è il signore della grande compassione. Questo è il punto essenziale più profondo, è estremamente importante ed evita la rinascita.

"Medita a lungo sul tuo yidam, percepiscilo come visione priva di reale natura propria, come fosse un'illusione. Questo è il cosiddetto puro corpo illusorio. Lascia quindi che la forma dello yidam si dissolva a partire dai contorni verso il centro, e riposa in quello stato di vacuità-luminosità che è fatto di nulla, al di là di ogni concetto. Poi medita di nuovo sullo yidam e di nuovo sulla luminosità. Medita alternando in questo modo, poi lascia che anche la mente si dissolva a partire dai contorni verso l'interno. Dovunque c'è spazio c'è mente, dovunque c'è mente c'è dharmakāya: riposa in quello stato di semplicità privo di ego che è dharmakāya".

Il defunto, in questo stato, evita la rinascita e diventa un buddha. Ma coloro la cui pratica è scarsa e che non hanno esperienza di meditazione non comprenderanno, e, sempre in uno stato di confusione, continueranno a vagare fino all'ingresso all'utero. Perciò, le istruzioni per chiudere l'ingresso all'utero sono molto importanti. Si chiami il defunto per nome e gli si dica:

"Figlio di nobile famiglia, se non hai riconosciuto quanto è accaduto finora, ora avrai l'impressione di muoverti per la forza del karma, verso l'alto, orizzontalmente, o verso il basso; in questo momento medita sul signore della grande compassione, ricorda!

"Poi avrai l'impressione, come descritto in precedenza, di essere circondato da turbini di vento, tempeste di neve e di grandine, tenebre fitte e gente che t'insegue, e fuggirai. Chi non ha meriti avrà l'impressione di fuggire verso un luogo di sofferenza, chi ne ha, invece, avrà l'impressione di raggiungere un luogo felice.

"A questo punto appariranno i segni della terra e della località in cui stai per rinascere. Ascolta senza distrarti perché ci sono molti punti essenziali estremamente importanti nelle istruzioni. Anche se non hai compreso prima questi segreti per riconoscere, anche se la tua pratica è stata molto scarsa, ora capirai, ascolta!

"A questo punto è molto importante impegnarsi nel metodo atto a

chiudere l'ingresso all'utero. I metodi sono due: fermare la persona che sta per entrare o chiudere l'ingresso all'utero in cui sta entrando. Queste sono le istruzioni per fermare la persona che sta per entrare:

"Figlio di nobile famiglia, (nome), visualizza con chiarezza la divinità che è tuo yidam, percepiscila come una visione priva di natura reale propria, come un'illusione o la luna riflessa nell'acqua. Se non hai uno yidam particolare, è il signore della grande compassione, visualizzalo con chiarezza. Poi lascia che la forma dello yidam svanisca a partire dai contorni, verso il centro e medita nella luminosità-vacuità senza un oggetto di pensiero. Questo è il profondo segreto; si dice che, attraverso questo, non si entri nell'utero; medita, perciò, in questo modo.

"Ma se ciò non arriva a fermarti e sei sul punto di entrare nell'utero, ci sono profonde istruzioni per chiudere l'ingresso dell'utero in cui stai per entrare, ascolta. Ripeti con me queste parole tratte da 'I versi fondamentali del bardo':

Ora, nel momento in cui il bardo del divenire emerge,
concentrerò la mia mente senza distrazioni
e mi sforzerò di prolungare i risultati del karma positivo,
di chiudere l'ingresso all'utero e pensare a resistere;
questo è il momento in cui perseveranza e pensiero puro
[sono necessari,
abbandona la gelosia e medita sul guru con la sua compagna.

"Pronuncia queste parole chiaramente, a voce alta, e risveglia la memoria; è molto importante meditare sul loro significato e metterlo in pratica.

"Il significato è questo: 'Ora, nel momento in cui il bardo del divenire emerge', significa che ora stai vagando nel bardo del divenire. Come segno di ciò, se guardi nell'acqua non vedi la tua immagine riflessa e il tuo corpo non ha ombra. Ora non hai un corpo fisico di carne e sangue: questi sono i segni del corpo mentale che vaga nel bardo del divenire. Perciò, ora, concentra la mente focalizzandola senza distrazioni; in questo momento una concentrazione senza distrazioni è la cosa più importante. È come controllare un cavallo con le briglie. Tutto ciò su cui ti concentri diventa concreto, perciò non pensare ad azioni negative, ma ricorda il dharma, gli insegnamenti, le trasmissioni e le autorizzazioni relative ai testi come questa 'Liberazione attraverso l'udire', che ricevesti nel mondo degli uomini, e sforzati di estendere gli effetti del karma positivo. Questo è molto importante. Non dimenticare e non distrarti. Questo momento costituisce la linea di demarcazione tra le possibilità di elevarti o di cadere in

basso; se in questo momento scivoli, anche per un istante, nella pigrizia, soffrirai per sempre; se in questo momento sai concentrarti senza distrazioni, sarai felice per sempre. Concentra la mente senza distrarti; sforzati di prolungare i risultati del karma positivo.

Ora è giunto il momento di chiudere l'ingresso all'utero.
È detto:
Chiudi l'ingresso all'utero e pensa a resistere;
questo è il momento in cui perseveranza e pensiero puro sono [necessari.

"Ora questo momento è giunto. È necessario, anzitutto, chiudere l'ingresso all'utero, e, a questo scopo, ci sono cinque metodi; cerca di capirli bene.

"Figlio di nobile famiglia, a questo punto ti appariranno proiezioni di uomini e donne che fanno l'amore. Quando li vedi non inserirti tra di loro, ma ricorda e medita sull'uomo e la donna come fossero il guru e la sua compagna. Prosternati mentalmente, fai offerte con profonda devozione e chiedi insegnamenti; appena ti concentri intensamente su questo pensiero, l'ingresso all'utero certamente si chiude.

"Se ciò non è sufficiente a chiuderlo e sei sul punto di entrare in un utero, medita sul guru e la sua compagna come tuo yidam, o come signore della grande compassione con la sua compagna, e mentalmente fai offerte. Chiedi loro, con intensa devozione, di concederti realizzazioni spirituali; questo chiuderà l'ingresso all'utero.

"Ma se questo non è sufficiente e sei sul punto di entrare in un utero, ecco la terza istruzione sul modo di deviare passione e aggressività. Vi sono quattro tipi di nascita: nascita dall'uovo, nascita dall'utero, nascita spontanea e nascita da umidità. La nascita dall'uovo e quella dall'utero sono simili. Come descritto in precedenza, si manifesteranno proiezioni di uomini e donne in unione sessuale, e se entri nell'utero in quel momento, per la forza della passione e dell'aggressività, rinascerai come cavallo, uccello, cane, essere umano e così via. Se sarai sul punto di rinascere come maschio farai un'esperienza da maschio, proverai violenta aggressività per il padre, gelosia e desiderio per la madre. Se sarai sul punto di rinascere come femmina, farai un'esperienza da femmina, proverai profonda invidia e gelosia nei confronti della madre e desiderio e passione intensi per il padre. Questa sarà la causa che ti condurrà sulla via che porta all'utero e proverai una beatitudine spontanea nel momento dell'incontro tra sperma e ovulo. Da questo stato di beatitudine perderai coscienza, l'embrione si svilupperà rotondo, oblungo e così via, finché il corpo sarà completa-

mente formato e uscirà dall'utero della madre. Aprirai gli occhi e sarai diventato un cucciolo; dalla tua precedente condizione di uomo sarai diventato un cane, soffrirai in un canile, oppure in un porcile, in un nido di formiche o in un buco di vermi, oppure potrai essere rinato come vitello, capretto, agnello e così via. Non ci sarà possibilità di tornare indietro, dovrai sopportare ogni genere di sofferenze create da una condizione di stupidità e ignoranza profonde. Errando così nel circolo vizioso delle sei sfere d'esistenza, sarai tormentato da sofferenze senza limiti. Non c'è nulla di più potente e terrificante di tutto questo. Ahimé! ahimé! Chi non ha i sacri insegnamenti di un guru cadrà nel grande precipizio del saṃsāra e dovrà sopportare sofferenze intollerabili e senza fine; ascolta perciò le mie parole e cerca di capire queste istruzioni.

"Seguono ora le istruzioni per chiudere l'ingresso all'utero deviando passione e aggressività; ascolta e cerca di capire. È detto:

Chiudi l'ingresso all'utero e pensa a resistere;
questo è il momento in cui perseveranza e pensiero puro sono [necessari,
abbandona la gelosia e medita sul guru con la sua compagna.

"Come in precedenza, proverai un senso di gelosia; se sarai sul punto di nascere come maschio amerai la madre e odierai il padre, se sarai sul punto di nascere come femmina, amerai il padre e odierai la madre. Comunque, per questo momento, ci sono profonde istruzioni.

"Figlio di nobile famiglia, quando passione e aggressività sorgono in questo modo, medita così: 'Ahimé! Il mio karma è così negativo che ho continuato a vagare in saṃsāra fino ad ora, preso come sono dalla passione e dall'aggressività. Se passione e aggressività continuano in questo modo, dovrò vagare senza fine in saṃsāra e affonderò nel profondo oceano della sofferenza per lunghissimo tempo; perciò, da ora, non avrò più passione e aggressività. Da ora in poi mai più mi lascerò trasportare dalla passione e dalla aggressività'. Concentrando la mente intensamente e senza distrazioni su questo pensiero, chiuderai l'ingresso all'utero, così dicono i tantra. Figlio di nobile famiglia, non distrarti, concentra la mente solo su questo punto.

"Ma se, dopo tutto questo, l'ingresso all'utero non è chiuso e sei sul punto di entrare in uno, allora, per chiuderlo, procedi seguendo le istruzioni sulla natura irreale e illusoria di tutte le cose. Medita così: 'Ahimé! Il padre e la madre, la grande tempesta, i turbini di vento, il tuono, le proiezioni terrificanti e tutti i fenomeni che appaiono sono, nella loro natura autentica, illusori. Comunque si manifestino, non so-

no reali. Tutte le sostanze sono false e irreali, sono come miraggi, non sono permanenti, né libere da mutamenti. A che serve il desiderio? A che serve la paura? Vuol dire considerare esistente ciò che è non-esistente. Tutte queste sono proiezioni della mente, e poiché la mente stessa è illusoria e non-esistente fin dal principio, da dove, esteriormente, esse si manifestano in questo modo? In passato non ho compreso la realtà, ho creduto che il non-esistente esistesse, che il non-vero fosse vero, che l'illusione fosse realtà: per questo ho continuato a vagare in saṃsāra così a lungo. Se non arrivo a comprendere che tutte queste sono illusioni, continuerò ancora a lungo a vagare e certamente cadrò nella fangosa palude della sofferenza. Ora sono tutte come sogni, illusioni, echi, città dei gandharva, miraggi, immagini, illusioni ottiche, come la luna nell'acqua; non sono reali nemmeno per un istante. Non sono autentiche, sono false, ne sono sicuro'.

"Concentrandosi su questo punto con convinzione, non si crede più alla loro realtà, e, quando si è interiormente convinti di ciò, non si può più credere nel 'sé'. Se comprendi l'irrealtà in questo modo, dal fondo del cuore, l'ingresso all'utero sarà certamente chiuso.

"Ma se, anche dopo questo, ancora credi alla realtà dei fenomeni, l'ingresso all'utero non è chiuso, e sei sul punto di entrarvi, c'é un'altra profonda istruzione.

"Figlio di nobile famiglia, se anche dopo tutto ciò l'ingresso all'utero non è chiuso, chiudilo ora ricorrendo al quinto metodo, la meditazione sulla luminosità che segue ora: tutti i fenomeni sono la mia mente stessa e questa mente è vacuità, non-nata e non-ostruita. Così pensando, lascia la tua mente nel suo stato naturale, raccolta, assorta nella sua natura propria, come acqua versata nell'acqua, così com'è, sciolta, aperta e rilassata. Lasciando così riposare la mente, in modo naturale e sciolto, puoi essere certo che l'ingresso all'utero, per tutti e quattro i tipi di nascita, sarà chiuso".

Molte istruzioni autentiche e profonde sono state date finora; è impossibile che, ricevute queste, qualcuno di alte, di medie o di scarse capacità non sia giunto alla liberazione. Perché questo? Anzitutto perché la coscienza nello stato di bardo è dotata di una capacità di percezione soprannaturale delle cose del mondo, e può, perciò, udire quel che si dice; in secondo luogo, anche se il defunto era sordo o cieco, ora i suoi sensi sono di nuovo integri, può udire e così via; in terzo luogo, essendo egli continuamente sopraffatto dalla paura, pensa a cosa fare senza distrarsi, e ascolta quel che si dice; infine, dal momento che la coscienza è priva di supporto fisico, arriva direttamente al punto di concentrazione verso cui viene diretta, ed è facile guidarla. La mente nello stato di bardo è nove volte più chiara, perciò, anche ne-

gli individui più stupidi, per la forza del karma, in questo momento la mente diventa così chiara che è possibile meditare seguendo qualsiasi istruzione: questi punti essenziali costituiscono la ragione di quanto sopra. Per lo stesso motivo è di grande aiuto celebrare anche i riti per i defunti.

È perciò molto importante perseverare nella lettura di questa 'Grande liberazione attraverso l'udire' per almeno nove giorni. Se il defunto non giunge alla liberazione in seguito alla lettura di una istruzione, vi giungerà in seguito ad un'altra. Questo è il motivo per cui molte istruzioni diverse sono necessarie.

Vi sono poi vari tipi di individui non dediti ad azioni positive, ma, fin dal principio, estremamente abili nel compiere azioni negative. Questi, per l'influsso di molti e potenti blocchi nevrotici, non sono giunti alla liberazione anche dopo aver ricevuto tante volte queste istruzioni e soggetti di meditazione. Perciò, se l'ingresso all'utero non è stato chiuso in precedenza, verrà data ora una profonda istruzione per la scelta di uno. Si invochi l'aiuto dei buddha e dei bodhisattva, e si ripeta il rifugio;[2] si chiami poi tre volte il defunto per nome e gli si dica:

"Figlio di nobile famiglia, (nome), tu che sei morto, ascolta. Benché tu abbia tante volte avuto indicazioni attraverso le istruzioni ricevute in precedenza, non sei stato in grado di comprendere; così, ora, se l'ingresso all'utero non è stato chiuso, è giunto il momento di prendere un corpo. Ci sono molte autentiche e profonde istruzioni per la scelta dell'ingresso all'utero, cerca di comprendere e non distrarti. Ascolta bene, con profonda concentrazione, e cerca di comprendere.

"Figlio di nobile famiglia, ora appariranno i segni e le caratteristiche del continente in cui sei sul punto di nascere, riconoscili. Esamina il luogo in cui stai per nascere e scegli il continente.

"Se sei sul punto di nascere nel continente orientale, 'corpo nobile', vedrai un lago con oche e paperi. Pensa a resistere e non andarci. Benché sia un luogo felice, il dharma non vi fiorisce, non entrare.

"Se sei sul punto di nascere nel continente meridionale, l' 'isola della mela-rosa', vedrai dimore belle e lussuose. Se puoi, entra.

"Se sei sul punto di nascere nel continente occidentale, 'gioia delle vacche che esaudiscono i desideri', vedrai un lago con cavalli e puledre. Non andarci e torna qui. Benché questo luogo offra grandi piaceri il dharma non vi fiorisce, non entrare.

[2] La formula di rifugio quale impegno a seguire la via del buddhismo: cerco rifugio in Buddha, cerco rifugio nel dharma, cerco rifugio nel sangha.

"Se sei sul punto di nascere nel continente settentrionale, 'suono sgradevole', vedrai un lago con bestiame e alberi. Riconoscili come segni della nascita e non entrare. Benché questo luogo offra lunga vita e meriti, il dharma non vi fiorisce, non entrare.

"Se sei sul punto di nascere tra gli dèi vedrai magnifici templi a molti piani, fatti di pietre preziose. Se sei in grado di entrare, entra.

"Se sei sul punto di nascere tra gli dèi gelosi, vedrai bei boschetti o oggetti che sembrano ruote di fuoco che girano. Non entrare assolutamente, pensa a resistere.

"Se sei sul punto di nascere come animale vedrai, come attraverso una bruma, caverne di roccia, buche nel terreno e capanne di paglia. Non entrare.

"Se sei sul punto di nascere come spirito famelico vedrai tronchi d'albero e forme nere, grotte poco profonde e macchie nere. Se ti avvicini nascerai come spirito famelico e soffrirai pene di ogni genere per fame e sete. Non andare assolutamente, ma pensa a resistere e persevera con forza.

"Se sei sul punto di nascere come essere infernale, udrai canti di esseri dal karma negativo, o dovrai entrare senza poter fare nulla, oppure avrai l'impressione di trovarti in una terra oscura, con cavalli neri e rossi, con nere voragini e strade nere. Se vai, entrerai nell'inferno e soffrirai pene intollerabili per calore e per freddo da cui non potrai mai uscire. Non andare, non entrare assolutamente, stai attento. È detto: 'chiudi l'ingresso all'utero e pensa a resistere'. Ora questo è necessario.

"Figlio di nobile famiglia, anche se non vuoi andare non hai alcun potere, sei spinto ad andare senza poter resistere. Dietro, i vendicatori del dharma ti incalzano e, davanti, vendicatori e assassini ti trascinano; tenebre, uragani, violente tempeste, fragori, neve e pioggia, terribili tempeste di grandine e neve turbinano attorno a te e tenti di fuggire. Fuggendo, cerchi un rifugio e trovi scampo nelle case lussuose descritte in precedenza, o al riparo di rocce o in buche del terreno, tra gli alberi, oppure in corolle di fiori di loto e così via. Nascosto lì hai paura di uscire e pensi: 'Non posso uscire da qui, ora', e per paura di uscire hai grande attaccamento per quel luogo. Hai paura di incontrare, se esci, i terrori del bardo che ti fanno paura; così ti nascondi dentro, prendi un corpo, per quanto sconveniente possa essere, e vai incontro a sofferenze d'ogni genere. Questo è il segno che, ora, demoni e forze negative ti ostacolano; ma anche per questo frangente ci sono profonde istruzioni: ascolta e cerca di capire.

"In questo momento di terrore mentre, senza difesa, sei incalzato dai vendicatori, visualizza subito, senza distrarti, il supremo Heruka o

Hayagrīva o Vajrapāṇi, oppure il tuo yidam, se ne hai uno, con un corpo immenso e grosse membra, in un terrificante atteggiamento di furore che schiaccia le forze negative e le riduce in polvere. Sfuggendo ai vendicatori per il suo potere e la sua compassione, avrai la possibilità di scegliere l'ingresso all'utero. Questo è l'autentico e profondo senso dell'istruzione, cerca di comprenderlo.

"Figlio di nobile famiglia, le divinità della meditazione emergono per il potere del samādhi. Una varietà molto vasta di spiriti negativi, come gli spiriti famelici e così via, hanno mutato il loro atteggiamento durante lo stato di bardo e sono così in grado di apparire in varie forme illusorie, proprio come spiriti famelici e demoni, essendosi trasformati in quella forma particolare di corpo mentale. Così, gli spiriti famelici che abitano gli abissi marini, quelli che volano nello spazio, le ottantamila specie di forze negative e così via, hanno assunto un corpo mentale mutando il loro atteggiamento. In questo momento la cosa migliore è contemplare il 'grande simbolo' della vacuità, ma, se non sei in grado di farlo, allora prendi parte al gioco dell'illusione. Se non sei in grado di fare neppure questo, almeno non avere attaccamento per nulla, medita sul tuo yidam, il signore della grande compassione, e diventerai un buddha saṃbhogakāya nello stato di bardo.

"Figlio di nobile famiglia, se sei costretto dalla forza del karma a dover entrare in un utero, ascolta allora l'insegnamento contenente le istruzioni per la scelta di questo. Non entrare in qualsiasi utero si presenti. Se i vendicatori arrivano e non puoi evitare di entrare, medita su Hayagrīva. Poiché ora possiedi un sottile potere soprannaturale di percezione conoscerai, a turno, tutti i luoghi: fai la tua scelta. Ci sono due istruzioni diverse: per trasferirsi in una pura sfera di buddha e per scegliere un impuro ingresso samsarico all'utero; agisci nel modo seguente:

"Il trasferimento nella 'sfera pura dello spazio' delle facoltà purificate, è diretto nel modo seguente: 'Come è penoso per me rimanere in questa fangosa palude del saṃsāra ancora ora, dopo tanto tempo, dopo età infinite senza inizio né fine; mentre tanti sono diventati buddha io non sono ancora giunto alla liberazione. D'ora innanzi proverò disgusto per il saṃsāra, ho paura e ne ho abbastanza. È giunto il momento di prepararmi a fuggire per rinascere spontaneamente in un fiore di loto ai piedi del buddha Amitābha, nella 'sfera occidentale della beatitudine' '. Con questo concentrati intensamente sulla 'sfera occidentale della beatitudine', compiere questo sforzo è di vitale importanza. Oppure, se dirigi un'intensa concentrazione, focalizzata e senza distrazioni, verso un'altra sfera, qualunque desideri la 'sfera

pura', la 'gioia completa', la 'densamente ricolma', la 'sfera delle foglie di salice', la 'montagna delle palme', o il 'palazzo di luce del fiore di loto in Urgyan', immediatamente nascerai in quella. Se preferisci invece trovarti in presenza del buddha Maitreya, nella 'sfera della grande gioia', concentrati su questo pensiero: 'Ora, nello stato di bardo, è giunto per me il momento di andare alla presenza del re del dharma Maitreya, nella 'sfera della grande gioia', così me ne vado'. In questo modo nascerai spontaneamente nel cuore di un fiore di loto alla presenza di Maitreya.

"Se non sei in grado di fare questo e desideri entrare in un utero, o ti accorgi che devi farlo, allora ascolta le istruzioni per la scelta di un impuro ingresso samsarico all'utero. Come prima, osserva con la tua capacità percezione soprannaturale, il continente che scegli, ed entra in un luogo in cui il dharma fiorisce.

"Se sei sul punto di nascere spontaneamente in un sudicio mucchio di letame, avrai l'impressione che quella massa fetida emani un dolce profumo, ne sarai attratto e nascerai lì; perciò, qualunque cosa appaia, non fidarti, ma poni fine ai segni del desiderio e dell'odio, e scegli l'ingresso all'utero.

"Di nuovo, è molto importante che tu ti concentri così: 'Nascerò come imperatore universale per il bene degli esseri viventi, o come brāhmaṇa simile ad un grande albero sāla, o come figlio di un siddha, o in una famiglia di pura discendenza di dharma, o da un padre e una madre che abbiano fede; prendendo un corpo dotato di qualità che possono giovare a tutti gli esseri senzienti, agirò per il loro bene'. Concentrandoti su questo pensiero entra nell'utero e, allo stesso tempo, benedici l'utero in cui stai entrando, come fosse il palazzo degli dèi; invoca i buddha e i bodhisattva delle dieci direzioni e gli yidam, in modo particolare il signore della grande compassione, ed entra con l'intenzione di richiedere la trasmissione.

"Nello scegliere l'ingresso all'utero in questo modo è possibile, per l'influsso del karma, compiere un errore e vedere un buon ingresso come cattivo, o un ingresso cattivo come fosse buono. Così, di nuovo, cerca di seguire questo punto essenziale delle istruzioni che è estremamente importante: anche se l'ingresso all'utero appare buono non fidarti, e se sembra cattivo, non disdegnarlo. L'autentico, profondo segreto essenziale è entrare nel supremo stato di equilibrio in cui buono e cattivo, accettazione e rigetto, passione e aggressività non esistono".

Tuttavia, fatta eccezione per le poche persone che hanno esperienza, è difficile sbarazzarsi della malattia delle tendenze inconsce negative; perciò, per evitare che il defunto si rifugi tra individui dediti ad azioni negative, esseri di scarsissime capacità, i più bassi, come ani-

mali, se non è in grado di troncare passione e aggressività in questo modo, lo si chiami di nuovo per nome e gli si dica:

"Figlio di nobile famiglia, se non sai come scegliere l'ingresso all'utero e non sai liberarti dalla passione e dall'aggressività, qualunque esperienza, tra quelle descritte, si presenti, invoca i tre gioielli e cerca rifugio in essi. Invoca il signore della grande compassione. Procedi a testa alta. Rinuncia all'attaccamento per parenti e amici, figli e figlie, che hai lasciato: essi non possono aiutarti. Entra ora nella luce azzurra degli esseri umani o nella luce bianca degli dèi; entra nei palazzi di pietre preziose e nei giardini del piacere".

Tutto ciò deve essere ripetuto fino a sette volte. Poi s'invochino buddha e bodhisattva e si leggano la 'Preghiera del bardo che protegge dalla paura', 'I versi principali del bardo', e la 'Liberazione dal pericoloso sentiero del bardo', anche questi fino a sette volte. Si leggano poi 'La liberazione attraverso l'indossare che spontaneamente libera gli skandha' e 'La pratica quotidiana che spontaneamente libera le tendenze inconsce'; si legga tutto ciò distintamente e con chiarezza.

Così, agendo in modo corretto, gli yogi che hanno sviluppato la più profonda visione interiore effettuano l'eiezione di coscienza nel bardo del momento che precede la morte, non sono costretti a vagare nello stato di bardo, lo evitano e giungono alla liberazione. Al di sotto di questi, pochi individui d'esperienza riconoscono la luminosità della dharmatā dopo il bardo del momento che precede la morte, evitano quel che segue e diventano buddha. Gli individui di livello inferiore giungono alla liberazione, in armonia con le proprie fruizioni karmiche, prima o poi, durante le settimane che seguono, quando le proiezioni pacifiche e infuriate emergono nel bardo della dharmatā. Dal momento che vi sono vari stadi, ognuno riconoscerà quello appropriato e giungerà alla liberazione.

Ma coloro le cui fruizioni karmiche sono deboli, che hanno molti blocchi nevrotici e un karma estremamente negativo, sono costretti a vagare giù, giù fino al bardo del divenire; ma, poiché molte rivelazioni si susseguono come i gradini di una scala, ciascuno, seguito dell'una o dell'altra, riconoscerà e giungerà alla liberazione. Tuttavia, per coloro le cui fruizioni karmiche positive sono molto scarse e che non arrivano a riconoscere durante le precedenti rivelazioni ma sono sopraffatti dalla paura, esiste una serie d'istruzioni per la chiusura o la scelta dell'ingresso all'utero. Così, per effetto di una di queste, essi giungeranno al riconoscimento e, avendo fiducia nell'oggetto della meditazione, realizzeranno il più alto stato di infinita virtù.

Anche esseri infimi come animali, avendo preso rifugio, si sottraggono alle sfere inferiori, ottengono un prezioso corpo umano dotato di

tutte le libertà e buone opportunità e, nella vita futura, incontreranno un sacro guru, un amico spirituale, riceveranno istruzioni e giungeranno alla liberazione.

Ricevendo questo insegnamento durante il bardo del divenire, le istruzioni estendono le fruizioni karmiche positive, come mettere un tubo in un condotto d'acqua che si era rotto. Non è possibile che anche individui dediti ad azioni estremamente negative non giungano alla liberazione udendo questo insegnamento. Perché? Perché durante il bardo, sia il compassionevole invito di tutti i buddha e delle divinità pacifiche e infuriate, che l'invito dei tentatori e delle forze negative, giungono assieme; perciò, udendo l'insegnamento in questo frangente, l'atteggiamento di quegli individui viene influenzato, ed essi giungono alla liberazione. L'influsso giunge facilmente perché il corpo mentale non ha una base di carne e sangue. Per quanto lontano siano andati vagando nello stato di bardo, gli esseri vedono e odono attraverso una sottile capacità di percezione karmica soprannaturale e si avvicinano; ciò è di grande aiuto, dal momento che, poi, essi comprendono e la loro mente subisce istantaneamente l'influsso. È come l'espediente della catapulta, o come un enorme tronco d'albero che nemmeno cento uomini sono in grado di muovere e che, una volta messo in acqua, può essere portato dove si vuole in un attimo: è come controllare un cavallo per mezzo delle briglie.

Si avvicinino, perciò, tutti coloro che muoiono e se il cadavere è presente, un amico legga queste istruzioni ripetutamente, fino al momento in cui sangue e pus fuoriescono dalle narici. Nel frattempo il cadavere deve rimanere indisturbato. Occorre osservare quanto segue: non si sacrifichino animali per dedicarli al defunto; in presenza del cadavere amici e parenti non si abbandonino a pianti e lamenti, e non facciano rumore; ciò può essere fatto altrove. Infine, si compiano quante più azioni positive possibili.

È bene che, oltre a questo insegnamento de 'La grande liberazione attraverso l'udire', se ne leggano altri tra quelli collocati alla fine di queste istruzioni; si imparino il significato delle parole e i termini a memoria. Così, quando la morte è certa e sono stati riconosciuti i sintomi, se le condizioni individuali lo permettono, si leggano personalmente le istruzioni da alta voce e si contemplino. Se non è possibile farlo personalmente, si affidino ad un fratello di dharma che le legga, poiché esse conducono, senza alcun dubbio, alla liberazione. Questo insegnamento non richiede pratica; sono istruzioni profonde che conducono alla liberazione al solo vederle, udirle, leggerle. Queste profonde istruzioni guidano sul sentiero segreto anche individui dediti ad azioni estremamente negative. Se le parole e i termini non si dimenti-

cano neppure quando si è inseguiti da sette cani, le istruzioni provocano la liberazione nel bardo del momento che precede la morte. Anche se i buddha del passato, del presente e del futuro lo cercassero, non troverebbero un insegnamento superiore a questo.

iti ༔ རྒྱ རྒྱ རྒྱ ༔

Le istruzioni per il bardo che liberano gli esseri umani, la più profonda essenza interiore, 'La grande liberazione attraverso l'udire': questo tesoro fu scoperto dal siddha Karma-Lingpa sulla montagna di Gampodar. Possa esso essere di beneficio al dharma e a tutti gli esseri senzienti.

sarvamaṅgalam

Preghiere-ispirazione

Queste 'preghiere- ispirazione' sono estratte dalla collezione di testi terma collegati al Bardo Thötröl. Vi si fa riferimento come a esercizi devozionali nello stesso Bardo Thötröl e molti dei loro versi sono citati nelle istruzioni impartite al defunto. Il termine che spesso viene tradotto semplicemente come 'preghiera', letteralmente significa 'sentiero-desiderio' (tib.: smon-lam). Non è una richiesta rivolta ad una divinità esterna, ma un metodo per purificare e dirigere la mente. Ha la funzione di offrire ispirazione risvegliando l'inerente desiderio della mente per il bene, e ciò favorisce l'adempimento del suo scopo.

Preghiera-ispirazione 'Invocazione rivolta ai buddha e ai bodhisattva affinché vengano in soccorso'

Nel momento della morte si invochino a soccorso i buddha e i bodhisattva. Si facciano offerte materiali e mentali ai tre gioielli, e, reggendo un bastoncino d'incenso profumato, si pronuncino le seguenti parole con grande forza di concentrazione.

"Budda e bodhisattva che risiedete nelle dieci direzioni dello spazio, voi che avete grande compassione, onniscienza e amore, che possedete i cinque tipi di occhi, protettori di tutti gli esseri senzienti, spinti dalla forza della compassione, venite e accettate queste offerte mentali e materiali.

"Signori della compassione, voi possedete saggezza che comprende ogni cosa, amorevole compassione, azione efficace, e potere di protezione al di là del pensiero. Signori della compassione, questa persona (nome), sta andandosene da questo mondo verso l'altra sponda, lascia questo mondo, sta morendo senza possibilità di scelta, non ha amici, soffre immensamente senza un rifugio, senza un protettore, senza alleati, la luce di questa vita è tramontata, egli sta andando verso un altro mondo, sta inoltrandosi nelle tenebre fitte, sta cadendo in un precipizio, sta entrando in una densa foresta, è incalzato dalla forza del karma, sta entrando in un luogo selvaggio, è spazzato via da un grande oceano, è sospinto dal vento del karma, va dove non c'è terreno solido, intraprende una grande battaglia, è catturato dal grande spirito malvagio, è terrorizzato dai messaggeri del signore della morte, a causa del suo karma vive un'esistenza dopo l'altra, è giunto per lui il momento in cui deve procedere solo, senza un amico.

"Signori della compassione, siate un rifugio per lui, (nome), che non ha un rifugio, proteggetelo, difendetelo, non lasciate che si inoltri nelle tenebre fitte del bardo, fatelo uscire dal grande uragano del karma, proteggetelo dalla grande paura del signore della morte, liberatelo dal lungo e pericoloso sentiero del bardo. Signori della compassione, fate che la vostra compassione sia grande, soccorretelo, non lasciate che proceda verso le tre sfere inferiori, non dimenticate le vostre promesse

e rapidamente intervenite con la forza della vostra compassione.

"Buddha e bodhisattva, non lesinate i metodi appropriati e la vostra compassione per lui, (nome), sostenetelo con compassione, non lasciate che un essere cada sotto il potere del karma negativo.

"Possano i Tre Gioielli offrire un rifugio dalla sofferenza del bardo".

Tutto questo venga ripetuto tre volte dal morente e da tutti gli altri con grande devozione. Si leggano poi la 'Liberazione attraverso l'udire', la 'Liberazione dal pericoloso sentiero del bardo', e la 'Preghiera del bardo che protegge dalla paura'.

I versi principali dei sei bardo

Ora, mentre sta emergendo il bardo della nascita,
abbandonerò la pigrizia, nella vita non c'è tempo per essa,
m'inoltrerò senza distrazioni sul sentiero dello studio, della riflessione
[e della meditazione,
le proiezioni e la mente saranno la via, e realizzerò i tre kāya;
ora che ho ottenuto un corpo umano,
sulla via non c'è tempo per lasciar vagare la mente.

Ora, mentre sta emergendo il bardo dei sogni,
abbandonerò il sonno cadaverico dell'ignoranza inconsapevole,
e lascerò che i miei pensieri entrino nello stato naturale senza
[distrazioni;
controllando e trasformando i sogni in luminosità
non dormirò più come un animale
e integrerò pratica e sonno totalmente.

Ora, mentre sta emergendo il bardo della meditazione samādhi,
abbandonerò la folla di distrazioni e confusione,
e riposerò nello stato senza limiti che non conosce blocchi o
[interferenze;
saldo su due pratiche, visualizzazione e pratica completa,
in questo tempo di meditazione, senza distrazioni, libero da attività,
non mi abbandonerò a confuse emozioni.

Ora, mentre sta emergendo il bardo del momento che precede la
[morte,
lascerò tutti i blocchi, i profondi desideri e gli attaccamenti,
entrerò senza distrazioni nella chiara consapevolezza dell'insegnamento,
eietterò la coscienza nello spazio della mente non-nata;
mentre abbandonerò questo corpo composto di carne e di sangue
lo riconoscerò come transitoria illusione.

Ora, mentre sta emergendo il bardo della dharmatā
abbandonerò tutti i pensieri di paura e di terrore,
riconoscerò come mia proiezione tutto ciò che appare
e saprò che si tratta di una visione del bardo;
ora che sono giunto a questo punto cruciale
non ho timore delle forme pacifiche e infuriate: sono mie proiezioni.

Ora, mentre sta emergendo il bardo del divenire,
concentrerò la mia mente senza distrazioni,
cercherò di estendere le fruizioni del karma positivo,
chiuderò l'ingresso all'utero e penserò a resistere;
questo è il momento in cui perseveranza e pensiero puro sono necessari,
abbandonerò la gelosia e mediterò sul guru con la sua compagna.

Con la mente lontana, senza pensare alla morte che arriva,
compiendo attività senza senso,
tornare a mani vuote ora significa confusione totale;
riconoscimento e sacro dharma sono necessari,
perché non praticare il dharma proprio ora?
Dalla bocca dei siddha giungono queste parole:
"Se non conservi nel cuore gli insegnamenti del tuo guru,
non è forse vero che stai ingannando te stesso?".

Preghiera-ispirazione per la liberazione dal pericoloso sentiero del bardo

Omaggio ai guru, yidam e ḍākinī
possano essi col loro amore guidarci sul sentiero.
Mentre a causa della confusione sto vagando in saṃsāra,
sulla luce-via dello studio, della riflessione e della meditazione senza [distrazioni,
possano i guru della sacra discendenza precedermi,
e le loro compagne, le schiere delle ḍākinī, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.

Mentre per profonda ignoranza sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza del dharmadhātu,
possa il buddha Vairocana precedermi
e la sua compagna, Regina dello spazio vajra, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.

Mentre per la mia intensa aggressività sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza-specchio,
possa il buddha Vajrasattva precedermi
e la sua compagna, Buddha-Locanā, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.

Mentre per il mio profondo orgoglio sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza dell'eguaglianza
possa il buddha Ratnasaṃbhava precedermi,
e la sua compagna, Māmakī, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.

*Mentre a causa del mio intenso desiderio sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza discriminante
possa il buddha Amitābha precedermi
e la sua compagna, Pāṇḍaravāsinī, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.*

*Mentre a causa della mia profonda invidia sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza che compie perfettamente le azioni,
possa il buddha Amoghasiddhi precedermi,
e la sua compagna, Samaya-Tārā, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.*

*Mentre a causa delle mie forti tendenze inconsce sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via della saggezza innata,
possano i guerrieri vidyādhara precedermi,
e le loro consorti, la schiera delle dākinī, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.*

*Mentre a causa di furiose, confuse proiezioni sto vagando in saṃsāra,
sulla luminosa luce-via dell'abbandono di tutte le paure,
possano i buddha pacifici e infuriati precedermi,
e le schiere delle ḍākinī, Regine dello spazio, seguirmi;
possano essi aiutarmi a superare il pericoloso sentiero del bardo
e condurmi al perfetto stato di buddha.*

*Che l'elemento spazio non si erga a nemico
e io possa vedere la sfera del buddha blu!
Che l'elemento acqua non si erga a nemico
e io possa vedere la sfera del buddha bianco!
Che l'elemento terra non si erga a nemico
e io possa vedere la sfera del buddha giallo!
Che l'elemento fuoco non si erga a nemico
e io possa vedere la sfera del buddha rosso!
Che l'elemento aria non si erga a nemico
e io possa vedere la sfera del buddha verde!
Che l'arcobaleno degli elementi non si erga a nemico
e io possa vedere le sfere di tutti i buddha!*

Che i suoni, le luci e i raggi non si ergano a nemici,
e io possa vedere le sfere infinite delle forme pacifiche e infuriate!
Possa io riconoscere tutti i suoni come il mio suono,
possa io riconoscere tutte le luci come la mia luce,
possa io riconoscere tutti i raggi come il mio raggio.
Possa io riconoscere spontaneamente il bardo come me stesso,
possa io raggiungere le sfere dei tre kāya.

La preghiera del bardo che protegge dalla paura

Quando il viaggio della mia vita è giunto alla fine
e, poiché i parenti non possono seguirmi da questo mondo,
solo vago nello stato di bardo,
possano i buddha pacifici e infuriati intervenire con il potere della loro
[compassione
e disperdere le fitte tenebre dell'ignoranza.

Quando, separato dagli amici che amo, solo vado vagando
e le forme vacue delle mie proiezioni appaiono,
possano i buddha intervenire con la forza della loro compassione
affinché i terrori del bardo non emergano.

Quando le cinque luminose luci della saggezza splendono,
possa io, senza paura, riconoscere me stesso;
quando le forme pacifiche e infuriate appaiono,
senza paura, con fiducia, possa io riconoscere il bardo.

Quando soffro per la forza del karma negativo,
possano i buddha pacifici e infuriati allontanare la sofferenza;
quando il suono della dharmatā esplode come mille tuoni,
possa esso trasformarsi nel suono degli insegnamenti mahāyāna.

Quando, senza rifugio, seguo il mio karma,
possano i buddha pacifici e infuriati essere il mio rifugio;
quando soffro per il karma delle tendenze inconsce,
possa il samādhi della beatitudine e luminosità emergere.

Nel momento della nascita spontanea nel bardo del divenire,
possano i falsi insegnamenti dei tentatori non manifestarsi;
quando, per un potere soprannaturale, arrivo dove desidero,
possano gli illusori terrori del karma negativo non emergere.

Quando i selvaggi animali da preda ruggiscono,
possa il loro diventare il suono del dharma, le sei sillabe;
mentre sono incalzato da neve, pioggia, vento e oscurità,
possa io conquistare il chiaro occhio divino della saggezza.

Possano tutti gli esseri della stessa sfera del bardo,
liberi dalla gelosia, nascere in una condizione migliore;
quando sento grande fame e sete provocate dalle passioni,
possano le pene della fame e della sete, il caldo e il freddo non
[manifestarsi.
Quando vedo i miei futuri genitori in unione,
possa io vedere i buddha pacifici e infuriati con le loro compagne;
col potere di scegliere il luogo in cui nascere per il bene degli altri,
possa io conquistare un corpo perfetto dotato dei segni di buon auspicio.

Avendo ottenuto un perfetto corpo umano,
possano tutti coloro che mi vedono o odono, essere istantaneamente
[liberati;
possa io non seguire tutto il mio karma negativo,
ma seguire e incrementare i miei meriti.

Dovunque nasca, proprio in quel luogo,
possa incontrarmi faccia a faccia con lo yidam di questa vita;
sapendo camminare e parlare appena nato,
possa io acquistare il potere di non dimenticare e ricordare le vite
[passate.

A tutti gli stadi dello studio, superiore, medio e inferiore,
possa io comprendere al solo udire, pensare e vedere;
ovunque nasca, possa quella terra essere benedetta,
cosicché tutti gli esseri senzienti possano essere felici.

Buddha pacifici e infuriati, possiamo noi
diventare come voi, proprio come voi siete,
con le vostre forme e i segni di buon auspicio,
le vostre cerchie, la lunga vita e le vostre sfere.

Samantabhadra, buddha pacifici e infuriati, infinita compassione,
forza di verità della pura dharmatā,
seguaci dei tantra in meditazione senza distrazioni,
possano i poteri della vostra realizzazione far sì che questa
preghiera-ispirazione si realizzi.

Glossario dei termini sanscriti

amṛta: nettare dell'immortalità o vita spirituale.
avadhūti o *dhūti*: il canale centrale dell'energia (prāṇa) nel corpo umano.
bodhisattva: un futuro buddha che ha assunto l'impegno di aiutare tutti gli esseri invece di godere per sé solo lo stato d'illuminazione. I divini bodhisattva rappresentano la mente illuminata attiva nella vita.
brāhmaṇa: membro della più alta casta hindu.
brahmarandhra: 'apertura di Brahman'; apertura situata all'apice del capo e punto terminale del canale centrale dell'energia, attraverso cui la coscienza dovrebbe emergere dopo la morte per giungere alla liberazione.
buddha: risvegliato, illuminato. Può riferirsi ai buddha divini, che sono aspetti del principio dell'illuminazione e, in particolare, a Gotama Buddha, il buddha storico. È anche il nome di una delle cinque famiglie (vedi Introduzione p. 10 e Commentario p. 29-35).
ḍākinī: principio femminile dell'energia, connesso con la conoscenza e l'intelligenza; può essere tanto distruttiva che creativa.
dharma: verità, religione, legge. Al plurale, elementi o realtà fondamentali.
dharmadhātu: dhātu è spazio, sfera, regno; dharmadhātu esprime l'idea della matrice che racchiude ogni cosa, da cui tutti i fenomeni emergono e in cui si esauriscono.
dharmakāya: 'corpo della verità', l'assoluta natura-di-buddha (v. kāya).
dharmatā: totalità degli elementi fondamentali, essenza della realtà.
dhūti: v. avadhūti.
gandharva: i musici degli dèi,. connessi con le concezioni; 'città dei gandharva' è un'espressione che significa illusione, miraggio.
garuḍa: uccello mitico, mezzo uomo e mezzo aquila. Rappresenta la fiducia e il potere dello yogi, divora i serpenti, le emozioni velenose. Lo shang-shang (tibetano) è un genere particolare di garuḍa che suona una coppia di cembali mentre vola.
gaurī: nome di divinità femminile, 'Bianca', e di un gruppo di otto divinità femminili che essa guida e che appaiono durante il dodicesimo giorno del bardo (v. Commentario p. 38-39).
guru: maestro spirituale, detto anche amico spirituale.
heruka: principio maschile dell'energia in forma furiosa (v. Commentario p. 37-38).
karma: azione. Una delle cinque famiglie (v. Introduzione p. 13-14 e Commentario p. 34-35). La dottrina secondo la quale le azioni sono seguite da inevitabili risultati: azione e reazione, causa ed effetto.
kāya: corpo, usato in senso astratto nei 'tre kāya'. Il primo, dharmakāya, è il corpo del dharma o verità, l'assoluta natura-di-buddha; il secondo, saṃbhogakāya, è il corpo della beatitudine, quell'aspetto della natura-di-buddha che comunica il dharma e appare sotto forma di divinità pacifiche e infuriate; il terzo, nirmāṇakāya, è il corpo della creazione, in cui la natura-di-buddha si

manifesta sulla terra. Il quarto, svabhāvikakāya, che comprende e trascende gli altri, è il corpo essenziale della natura intrinseca.
maṇḍala: combinazione di divinità o dei loro emblemi, solitamente in forma di circolo che emana da un centro ed esprime un complesso di energie.
mantra: formula composta di parole o sillabe sanscrite che esprime, attraverso il suono, l'essenza di una particolare divinità, qualità o potere.
Meru: la montagna d'oro situata al centro dell'universo, circondata da quattro continenti, e centro del maṇḍala cosmico.
nāḍī: canale d'energia (prāṇa) all'interno del corpo umano; il sistema delle nāḍī costituisce il modulo di risposta alla realtà.
nirmāṇakāya: 'corpo della creazione' forma terrena di buddha e degli altri esseri illuminati (v. kāya).
padma: fiore di loto; una delle cinque famiglie (v. Introduzione p. 14, e Commentario p. 34-37).
piśācī: gruppo di divinità femminili con teste di animali che appaiono durante il dodicesimo giorno del bardo.
prāṇa: energia, o forza vitale, che sostiene mente e coscienza.
ratna: gioiello; una delle cinque famiglie (v. Introduzione pag. 14, e Commentario pag. 32-33).
sādhana: testo che descrive la visualizzazione e la pratica relativa a una divinità; anche pratica spirituale in genere.
samādhi: meditazione in cui scompare la distinzione tra soggetto e oggetto.
samaya: il sacro voto che lega lo yogi tantrico alla sua pratica.
saṃbhogakāya: 'corpo della beatitudine'; quell'aspetto della natura-di-buddha legato alla visione e alla comunicazione (v. kāya).
saṃsāra: ciclo dell'esistenza fondato sull'ignoranza e caratterizzato dalla sofferenza.
saṅgha: la comunità di coloro che praticano il dharma.
siddha: uno yogi che ha raggiunto realizzazione spirituale e poteri soprannaturali (siddhi).
skandha: le cinque componenti psicologiche della personalità umana (v. Introduzione pag. 12).
stūpa: monumento a forma di cupola contenente reliquie o testi religiosi.
sūtra: discorso di Buddha a proposito di meditazione e filosofia.
svabhāvikakāya: 'corpo della natura intrinseca' (v. kāya).
tantra: trattato contenente gli insegnamenti relativi a una pratica spirituale specifica che si riferisce alla trasmutazione di energia; anche il metodo in sé. Solamente i principali testi base sono chiamati tantra, ma esistono molti testi correlati, tra cui il Bardo Thötröl, che possono essere definiti tantrici.
tathāgata: sinonimo di buddha, usato particolarmente per i cinque buddha saṃbhogakāya (v. Introduzione pag. 13).
vajra: oggetto rituale tantrico, con un centro a forma di sfera da cui si irradiano due serie di raggi ricurvi, generalmente in numero di cinque o nove. Significa tanto 'fulmine' che 'diamante' ed è il simbolo della loro qualità: potenza, indistruttibilità, purezza e supremazia. Anche il nome di una delle cinque famiglie.
vidyādhara: dotato di conoscenza o visione interiore: l'energia della scoperta e della comunicazione (v. Commentario pag. 37).
yoga: metodo psico-fisico per lo sviluppo spirituale che si pratica dirigendo l'energia e la coscienza.
yogin: praticante dello yoga.
yoginī: praticante femminile dello yoga; usato qui solamente per un gruppo di divinità femminili che appaiono durante il dodicesimo giorno del bardo.

INDICE

Finito di stampare nel mese di dicembre 1977 presso la Cartografica di V. Ciulli e F.llo, s.n.c. Firenze - per conto della Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma

NELLE EDIZIONI ASTROLABIO

ANAGARIKA GOVINDA: I fondamenti del misticismo tibetano
ANAGARIKA GOVINDA: Simbolismo psico-cosmico dello Stupa buddhista
ANAGARIKA GOVINDA La strada delle nuvole bianche
APA B. PANT: Surya Namaskara - Lo Yoga del sole
AUROBINDO: La sintesi dello yoga
Bhagavad Gita
BHARATI, A.: La tradizione tantrica
BLAKELEY, J. D.: La torre mistica dei tarocchi
BURANG, T.: L'arte tibetana della guarigione
BUSSAGLI, M.: Che cosa ha 'veramente' detto Buddha
CAMPBELL, A.: Sette stati di coscienza
CASTANEDA, C.: A scuola dallo stregone
CASTANEDA, C.: Una realtà separata
CASTANEDA, C.: Viaggio a Ixtlan
CHANG, G. C.C.: L'insegnamento buddhista della totalità
COATES, A.: La numerologia
CONZE, E.: Scritture buddhiste
CONZE, E.: I libri buddhisti della sapienza
CONZE, E.: Meditazione buddhista
DA LIU: Come consultare I King
DAHLKE, P.: Catechismo buddhista
DANIELOU, A.: Yoga, metodo di reintegrazione
DASGUPTA, S. B.: Introduzione al Buddhismo tantrico
DAVID-NEEL, A.: Mistici e maghi del Tibet
DUPLESSIS, Y.: La percezione parapsicologica dei colori
EVANS-WENTZ, W. Y.: Lo Yoga tibetano e le dottrine segrete
FOREM, J.: Meditazione trascendentale
FORTUNE, D.: La cabala mistica
FROMM, E. - SUZUKI, D. T. - DE MARTINO, R.: Psicoanalisi e Buddhismo Zen
GAUQUELIN, M.: Il dossier delle influenze cosmiche
GONZALES QUEVEDO, O.: La faccia occulta della mente
GOPI KRISHNA: Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo
GREEN, C.: L'evasione dell'umanità
GUENTHER, H. V.: La vita e l'insegnamento di Naropa
GUENTHER, H. V.: La filosofia buddhista nella teoria e nella pratica
GUENTHER, H. V.: La concezione tantrica della vita
GUENTHER, H. V.: I Tesori sulla Via di Mezzo tibetana
GUENTHER, H. V. - KAWAMURA, L.: La mente nella psicologia buddhista
GYATSO T. (XIV Dalai Lama): Il Buddhismo del Tibet e la chiave per la Via di Mezzo
HARTMANN, T. DE: La nostra vita con Gurdjieff
HUMPHREYS, C.: Lo Zen.

HUMPHREYS, C.: Il Buddhismo
HUMPHREYS, C.: Una via occidentale allo Zen
HUMPHREYS, C.: Il sutra di Hui Neng
JUDICA - CORDIGLIA, E.: Una chiave per l'Yi-King
KOLLER, J. M.: Le filosofie orientali
KRISHNAMURTI: La prima ed ultima libertà
KRISHNAMURTI: Di fronte alla vita
KRISHNAMURTI: Libertà dal conosciuto
KRISHNAMURTI: L'uomo alla svolta
KRISHNAMURTI: La sola rivoluzione
KRISHNAMURTI: La domanda impossibile
KRISHNAMURTI: Al di là della violenza
KRISHNAMURTI: Cominciare a imparare
LUCHS, E. M.: Yoga per bambini
LUK, C.: I segreti della meditazione cinese
LUK, C.: La trasmissione della mente fuori dell'insegnamento
MAHARISHI MAHESH YOGI: La scienza dell'essere e l'arte di vivere
MALTZ, M.: Psicocibernetica
MASUNAGA, R.: Breviario di Soto Zen
MILLER, J.: I Veda
LAMA MIPHAM: Calmo e limpido
NAGARJUNA - KAYSANG GYATSO (VII Dalai Lama): La Preziosa Ghirlanda - Il Cantico delle Quattro Consapevolezze
NAGARJUNA - LAMA MIPHAM: Zefiro d'oro
NEWMAN, M. - BERKOWITZ, B. - OWEN, J.: Come essere il vostro migliore amico
OSBORNE, A., Ramana Maharshi e il sentiero dell'autonoscenza
OUSPENSKY, P. D.: Frammenti di un insegnamento sconosciuto
OUSPENSKY, P. D.: La quarta via
PADMASAMBHAVA: La leggenda del Grande Stupa
PARRINDER, G.: Le Upanishad, La Gita e la Bibbia
PARRINDER, G.: L'anima indistruttibile
PARRINDER, G.: La religione tradizionale africana
RAMAKRISHNA: Alla ricerca di Dio
RAMANA MAHARSHI: Gli insegnamenti
RAMANA MAHARSHI: Opere complete
RAMANA MAHARSHI: Chi sono io?
RAMPA, T. L.: I segreti dell'aura
RAMPA, T. L.: La caverna degli antichi
RAMPA, T. L.: Il medico venuto da Lhasa
RAMPA, T. L. La veste color zafferano
RAMPA, T. L.: Storia della mia vita
RAO, R.: Parapsicologia sperimentale
SCHWEITZER, A.: I grandi pensatori dell'oriente
SEKIDA, K.: La pratica dello Zen; metodi e filosofia
SHAH, I.: La strada del Sufi
STAAL, F.: Introduzione allo studio del misticismo
STCHERBATSKY, T.: La concezione centrale del Buddhismo
STISKIN, M. N.: Lo specchio divino: Yin-Yang e Shinto
SUDRE, R.: Trattato di parapsicologia
SUZUKI, D. T.: La dottrina Zen del vuoto mentale
SUZUKI, D. T.: Introduzione al Buddhismo Zen
SUZUKI, D. T.: Il Buddhismo shin

SUZUKI, D. T.: Misticismo cristiano e buddhista
SUZUKI, D. T.: Manuale di Buddhismo Zen
SUZUKI ROSHI: Mente Zen
TAIMNI, J. K.: La scienza dello yoga
TARTHANG TULKU: Riflessi della mente
TRUNGPA, C.: Al di là del materialismo spirituale
TRUNGPA, C.: Il mito della libertà
TRUNGPA, C. - FREEMANTLE, F. (a cura di): Il libro tibetano dei morti
TUCCI, G.: Teoria e pratica del Mandala.
TUCCI, G. - BAUSANI, A. - PENSA, C. - LANCIOTTI, L. - TAMBURELLO, A.: Uomo e società nelle religioni asiatiche
UCHIYAMA ROSHI: Realtà dello Zazen
VAN LYSEBETH, A.: Pranayama, la dinamica del respiro
VATSYAYANA: Kama Sutra
VIVEKANANDA: Jnana Yoga
VIVEKANANDA: Yoga pratici
WATTS, A. W.: Il significato della felicità
WATTS, A. W.: "Il Libro" sui tabù che ci vietano la conoscenza di ciò che veramente siamo
WATTS, A. W.: Il Tao
WESTLAKE, A. T.: La forza vitale nella salute e nella malattia
WILSON, C.: L'occulto
WILSON, C.: Strani poteri
WOOD, E.: La filosofia del Vedanta
YEATS - BROWN, F.: Introduzione allo Yoga
YESUDIAN, S. E.: Sport e Yoga
YOGANANDA, P.: Autobiografia di uno yogi
YOGANANDA, P.: Il maestro disse ...
YOGANANDA, P.: Meditazioni metafisiche
YOGANANDA, P.: Affermazioni scientifiche
ZAEHNER, R. C.: Il libro del consiglio di Zarathushtra

segnamenti fu tenuta viva nei monasteri di Surmang, della linea di discendenza dei Trungpa, e da lì, di nuovo, essi si diffusero nella tradizione Nyingma.

Il Bardo Thötröl tratta della natura della mente e delle sue proiezioni — meravigliose o terribili, pacifiche o irate — che sembrano esistere oggettivamente e abitare nel mondo esterno. In particolare descrive queste proiezioni come appaiono immediatamente dopo la morte, molto più incombenti dal momento che la coscienza non è più ancorata e difesa dal suo legame con un corpo fisico. Il Bardo insegna a riconoscere queste forme terrificanti e seducenti e a raggiungere, grazie a tale riconoscimento, lo stato dell'illuminazione.

* * *

Chögyam Trungpa Tulku Rinpoce, nato in Tibet nel 1939, fu riconosciuto come undicesima reincarnazione di Trungpa Tulku e destinato fin dall'infanzia al grado di Generale dei monasteri di Surmang nel Tibet orientale. Fuggito dal Tibet in seguito all'occupazione cinese del 1959, fu prima in India e poi a Oxford, dove ha studiato per quattro anni religione comparata e psicologia. Nel 1970 si è stabilito negli Stati Uniti, dove ha fondato diverse comunità contemplative buddhiste e una comunità terapeutica (in cooperazione con alcuni psicologi). Ha pubblicato vari libri, tra cui *Al di là del materialismo spirituale* e *Il mito della libertà* (pubblicati in questa collana), *Nato in Tibet* (un'autobiografia tradotta in italiano, Milano 1975), *Meditation in Action* e *Mudra* (un testo di poesie).

L. 3.400

UBALDINI
ROMA

C. Trungpa - F. Fremantle: IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

UBALDINI
ROMA

C. Trungpa - F. Fremantle: IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI